தெ. பொ. மீ.



தேளிப்பு

ஆழ்நிலைத் தியானம்



T.M.

ஏன்
எது
என்ன
எப்படி.

சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை

தேனிப்பு ஏன்? எது? என்ன? எப்படி?

தமிழறிஞர்களில் மூத்த மேதையான பேராசிரியர் டாக்டர் தெ.பொ. மீனாட்சிசுந்தரனார் 1901 ஆம் ஆண்டில் பிறந்தார். வரலாறு, அரசியல், பொருளாதாரம், சட்டம் முதலிய துறைகளில் பட்டம் பெற்ற இவர் இந்திய விடுதலைப் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டுச் சிறை சென்றார். மகாத்மா காந்தியடிகளின் சீடர். ராஜாஜி, ஈ.வெ.ரா. பெரியார், கே. காமராஜ், எஸ். சத்தியமூர்த்தி, எஸ். சீனிவாச ஐயங்கார், சி.பி. ராமசாமி ஐயர், எஸ். ராதாகிருஷ்ணன், உ.வே. சாமிநாதையர், மறைமலையடிகள், திரு.வி.க., கோ. வடிவேல் செட்டியார், சுநித்குமார் சாட்டர்ஜி, எமனோ, பர்ரோ, காத்ரே, பிலியோசாத் முதலிய மேதைகளுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவர். தென்னகத்தில் ஒப்பிலக்கியத் துறைக்கு தெ.பொ.மீ. வித்திட்டார். தமிழ் இலக்கியத் திறனாய்வை அனைத்துலக தரத்திற்கு உயர்த்தினார். தமிழ், வடமொழி, ஆங்கிலம், பிரெஞ்சு உள்ளிட்ட பல மொழிகளில் அறிஞரான இவர் 'பன்மொழிப் புலவர்' எனப்பாராட்டப்படுகிறார். மொழியியல், சமயம், தத்துவம் உள்ளிட்ட பல துறைகளில் மேதையான இவர் 'பல்கலைச் செல்வர்' எனப் பட்டம் பெற்றார் தென்னக மொழியியல் துறையின் தந்தையான பேராசிரியர் அனைத்துலக ஒருமைப்பாட்டுக்காக அன்புள்ளமும் தொண்டுள்ளமும் கொண்டு ஓய்வின்றிப் பாடுபட்டு வருகிறார். சீரிய கல்வி நிபுணரான இவர் மகரிஷி மகேஷ் யோகியின் ஆழ்நிலை தியான முறை மூலம் புதிய யுகத்தைச் சிருஷ்டிக்கவும் மனித மனத்தை உயர்த்தவும் முயன்று வருகிறார்.

Sarvodaya Ilakkiya Pannai

Collected works of

Prof. T. P. Meenakshisundaran

Volume VII

THENIPPU (IN TAMIL)

சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை

பேராசிரியர் தெ. பொ. மீ. நூல்கள் வரிசை

தொகுதி-6

தேனிப்பு

SARVODAYA ILAKKIYA PANNAI

Madurai-625001, India

1978

தெ. பொ. மீனாட்சிசுந்தரனார்

தேனிப்பு

ஏன்? எது? என்ன? எப்படி?

சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை
மதுரை - 625001
1978

முதற் பதிப்பு : சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை
வெளியீடு, ஏப்ரல், 1978

விலை ; ரூ. 3.00

அச்சிட்டோர் :
மீரா பிரிண்டர்ஸ்
276 - வடக்கு மாசி வீதி
மதுரை - 625 001

வெளியிட்டோர் :
சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை
32/1, மேலவெளி வீதி
மதுரை-625001
தொலைபேசி—31746

முன்னுரை

'சிரிப்பார் களிப்பார் தேனிப்பார்' என்று மாணிக்கவாசகர் பாடுகின்ருர். தியானிப்பார் என்பதனைத்தான் தேனிப்பார் என்று வழங்குகின்ருர். எனவே தியானத்தைத் தேனிப்பு என்று வழங்கலாம். சொல்லே இனிப்பாகிறதல்லவா? ஆனல் கடைநிலைத்தியானம் என்பதே இங்கே குறிக்கப்படுகிறது. எனவே ஏன்? எது? என்ன? எப்படி? என்ற கேள்விகளாக இந்த நூலின் தலைப்பு அமைகிறது. Transcendental Meditation என்பது எண்ணங்களைக் கடந்து சென்ற தியானம் என்றே பொருள்படும். கடத்தல் என்பதை வினைத்தொகையாக்கிக் கடைநிலைத் தியானமெனக் கூறமுடியாது. ஆடரங்கு, கொல்யானை முதலியவை போல நட, கட முதலியவை அப்படியே வினைத்தொகையாகி விடுவதில்லை. நட என்பது நடை வண்டி என்பதில் வரக்காண்கிருேம். அதைப் பின்பற்றிக் கடைநிலைத் தியானம் என்று நேராக மொழி பெயர்க்கலாம். ஆனல் ஆழ்வார்கள் என்ற சொல வழக்கை ஒட்டி ஆழ்நிலைத் தியானம் என வழங்கிவருவதும் பொருத்தமேயாம்.

'வாழுங்கலை' என முன்னே ஒரு நூல் எழுதினேன். சிறிது விளக்கமாக இருந்தால் நல்லதென்று நண்பர்கள் சிலர் தெரிவித்தார்கள். புதியவர்களுக்கு அறிமுகமாகும் வகையில் இந்த நூலை எழுதியுள்ளேன். இந்த நூலைப் படித்தபின் வாழுங்கலை எளிதில் விளங்கலாம். ஆழ்நிலைத் தியானம் பரவி வருவதால் இந்த அறிமுகம பயன்படும் என்று கருதுகிறேன். அச்சுப்பிரதிகளைத் திருத்திய திரு. வெ. பூமிநாதன் M.A. அவர்களுக்கும் நூலை வெளியிடும் சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை அறங்காவலர் குழுவினருக்கும் எனது நன்றி.

அன்பன்

தெ. பொ. மீ.

பொருளடக்கம்

1

நாமும் மனமும்

மனிதன் இன்று வியத்தகு செயல்களை எல்லாம் செய்கி-ருன். வானில் பறக்கிருன். கடலின் ஆழத்தில் செல்கிருன். மறைந்திருந்தவற்றை எல்லாம் காண்கிருன். அங்கே வாழவும் முயல்கிருன். சந்திரனில் நடக்கிருன். அவன் கண் அவன் படைத்த கருவிகள் கொண்டு தொலைவில் உள்ள நட்சத்திரங்களை எல்லாம் பார்க்கிறது. நுண்ணிய பொருள்களின் அமைப்பை எல்லாம் கண்டுணர்கிறது. அவன் அமைத்த எந்திரங்கள் அவனுடைய கையும் காலும் மூளையும் கூடச் செய்ய முடியாதவற்றைச் செய்துவிடுகின்றன. எவ்வளவு வேகமாக இவை ஓடுகின்றன! எவ்வளவு விரைவாகத் தொழிற்படுகின்றன! இமைப் பொழுதில் பல சிக்கலான கணக்குகளைப் போட்டு விடுகின்றன! எல்லாம் வியப்புத்தான்! என்ன முன்னேற்றம்! விஞ்ஞானமும் நுண் தொழிற்கலையும், இவன் வளர்த்ததால் நன்மைகளை எல்லையின்றித் தந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

அப்படியானுல், குறை ஒன்றும் இல்லை எனக்கூற முடியுமா? 'துன்பமே உலகம்' என்ற முணு முணுப்பு எங்கும்தான் கேட்கிறது. முன்னணியில் நிற்கும் நாடுகளில் தான் பித்துப் பிடித்துப் போவார்களின் எண்ணிக்கை மிகுதி; தற்கொலை செய்து கொள்வாரின் எண்ணிக்கை மிகுதி; ஏழ்மை நாட்டில் வேலை இல்லை என்று அழுவார்கள். செல்வம் கொழிக்கும் நாட்டில் எந்திரங்கள் எல்லாவற்றையும் செய்துவிடுவதால் ஓய்வை எப்படிக் கழிப்பது என்பதே பெரிய தொல்லை-பெரிய துன்பம். துன்பம் பொறுக்கமாட்டாமல் சிறுவர்களும் கூட, போதைப் பொருள்களுக்கு-மயக்க மருந்துகளுக்கு அடிமையாகிருர்கள். அண்டத்தை அளக்கும் மனிதன் தன்னு

டைய துன்பத்தை அளந்தறிந்து அடக்க முடியாமல் பித்தேறிச் சாகின்ருன்!

ஏன் இந்த முன்னுக்குப் பின் முரணுன நிலே? நம்முடைய முன்னேற்றம் ஏதோ ஓர் அடிப்படையைப் பொருட்படுத்தாமல் விட்டு விடுகிறது. என்ன அது என்று சிறிது பார்ப்போம். விஞ்ஞானி பார்த்த உலகத்தையே பார்ப்போம். அண்டத்தையும் பார்ப்போம். என்ன காண்கிருேம்? இத்தகைய முரண்பாடு இல்லாத ஓர் ஒழுங்கு, ஒரு நியதி எங்கும் விளங்குகிறது. விஞ்ஞானி இயற்கைச் சட்டங்கள் என்று இதனுலேயே பேசுகிருன். மயிரிழையும் கூடத் தப்பாதபடி கணக்குப் போட்டல்லவா இயற்கை இயங்கி வருகிறது. பஞ்சாங்கத்தைப் பார்த்தால், எப்போது சூரியன் எழுவான்? எப்போது மேற்கில் மறைவான்? சந்திரனும் நட்சத்திரங்களும் எப்போது எப்போது தோன்றும்? கிரகணங்கள் எப்போது தோன்றும்? எவ்வளவில் தோன்றும் எங்கே எங்கே இருந்து பார்க்கலாம்? இப்படி எல்லாவற்றையும் முன்கூட்டியே கணக்கிட்டுச் சொல்லிப் பார்க்கிருேம். பின்னே நூறு வருஷங்களில் இப்படி நிகழக்கூடியவற்றையும் விஞ்ஞானிகள் கணக்கிட்டுச் சொல்கிருர்கள். ஏதோ இவர்கள் கணக்கைப் பார்த்துத்தான் வருவன போலச் சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள், கோள்கள், வால் நட்சத்திரங்கள் எல்லாம் வருகின்றன. இயற்கை என்ன கணக்காசிரியனு? கணக்காசிரியன் தவறினுலும் இவை தவறுவதில்லே. ஆனுல், உயிருள்ள பொருள்களேப் பற்றி இப்படி வரையறைப் படுத்திச் சொல்ல முடியவில்லே. இது இயற்கையின் குறையல்ல. அங்கேவரும் ஒழுங்கு முறையை முழுவதும் அறிந்து கொள்ளாதது நம்முடைய அறிவின் குறையேதான். ஆனுல் இங்கும் கூடச் சராசரியாக நாம் கூறமுடியும். மூன்றுமாதப் பயிர்; நான்குமாதப்பயிர் என்று உழவர்கள் பேசுகிருர்கள் அதன்படி அறுவடை செய்கிருர்கள். அதுபோலவே விலங்குகளின் வயது, மரங்களின் வயது, பறவைகளின் வயது, மனிதன்

வயது இவற்றை எல்லாம் சராசரியாகச் சொல்லமுடிகிறது. கண்ணுக்குத் தோன்ருத கிருமிகளைப் பற்றி எல்லாம் வரையறுத்துக் கூறுகிரேம். அணுவையும் பிளந்து அதற்குள்ளிருக்கும் துகள்களின் உண்மைகளை எல்லாம் வரையறுத்துக் கூறுகிரேம். என்ன ஒழுங்கு! என்ன நியதி! என்ன சட்டமுறை! கணக்கென்ருல் அறிவு விளக்கம்தானே?

இந்தக் கணக்கு முறையை ஆராய்ந்தவர்கள் இயற்கையைப்பற்றிய இன்னுமோர் இயல்பையும் கண்டார்கள். மாங்கொட்டையை மண்ணில் போட்டால்-மழை விழுகிறது; இலை துளிர்க்கிறது; மரம் வளர்கிறது; இலைகள் எண்ணற்றனவாக முதிர்கின்றன; பூ மரமாகின்றது; காய் காய்க்கின்றது; பழம் பழுக்கின்றது. கீழே போட்ட விதை மறுபடியும் வளர்கிறது. ஆனல் முற்றிலும் மாருகத் தோன்றுகிறது. இப்படித்தான் எங்கும், எதுவும் முன்போல் இருப்பதில்லை. இந்த மாற்றத்திடையே ஒரு புதுமையும் தோன்றுகிறது. மேலும் மேலும் அளவிலும் ஆற்றலிலும் எல்லாம் வளர்ந்துகொண்டே போகின்றன. ஆவியாயிருந்து நீராய், நிலமாய், கல்லாய், ஓரறிவுயிராய், ஈரறிவுயிராய் இப்படியே பல்கிப் பெருகிப் பலவகை உயிரினங்களாய், மனிதனுய் வளர்ந்த வளர்ச்சியை விஞ்ஞானிகள் பரிணமக் கொள்கை என்று உறுதிப் படுத்தி உள்ளனர். எனவே இந்த அண்டம் இப்படி வளர்ந்து முன்னேறுவதையே நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது என்று கூடச் சொல்லலாம் அல்லவா? நோக்கம் என்று சொன்னல் கல்லுக்கும் மண்ணுக்கும் நோக்கம் இருக்க முடியுமா? பரிணம வளர்ச்சி ஓங்கிவரும் நிலையில் அறிவு தோன்றுகிறது. அதுதான் கீழ்நிலைகளிலும் அடங்கியிருத்தல் வேண்டும். அந்த வகையில் அறிவையும் இயற்கையையும் சேர்த்து விடத்தான் வேண்டும். பியரி தி ஷார்தான் (PIERE de CHARDIN) என்பவர் கூறுவது போல, முடிவில் தோன்றுவது முன்னமே உள் அடங்கி இருந்து பின் வெளிப்பட்டு வளர்கிறது என்றே

கொள்ள வேண்டும்.

அறிவுடைப் பொருள்களுக்குத்தானே நோக்கம் இருக்க முடியும்? கல் உங்கள் மேல் விழுந்தால் கல்லை நோவ மாட்டீர்கள். அதை வீசிய அறிவுடைய மனிதனையே நோவீர்கள். எனவே இந்த இயற்கையின் அடிப்படையே அறிவு அடிப்படையாக இருத்தல் வேண்டும். ஆனால், அது நாம் அறிந்த அறிவல்ல. நாம் அறிந்தது சிற்றறிவு. இருப்பதைக் கொண்டு ஆராயும் அறிவு. ஆனால் இந்த அறிவோ இயற்கையில் எங்குமாய் இருப்பதோடு இமைதோறும் மாங் கொட்டையில் கண்டது போலப் புதிதுபுதிதாக மாறி மாறிப் படைத்துக் கொண்டே தோற்றமளித்து வருகிறது. எனவே இதனைப் படைத்துக் கொண்டே வரும் அறிவு அல்லது சுருக்கமாக ஆக்க அறிவு (Creative Intelligence) என்று கூறலாம். இது தான் எங்கும் இயங்குகிறது; எளிதில் இயங்குகிறது.

இந்த அடிப்படையை ஆராய வேண்டுமல்லவா? ஆனால் விஞ்ஞானம் இதனை ஆராய்கின்றதா? நுண்தொழிற் கலை இதனை ஆராய்கின்றதா? அவை எல்லாம் இவற்றின் விளக்கங்கள் தானே? அறிவு எல்லையில்லாது வளர்வதனால் எல்லாவற்றையும் ஒருவன் அறிய முடியாது. அறிவினைப் பல வகையாகப் பிரித்துக் கொண்டுதான் ஆராய்ந்து அறிய முடியும். அதனாலேதான் பௌதிகத்துறை, வேதியல்துறை, உயிரியல்துறை, மனிதத்துறை, பூகோளத்துறை, கணக்குத் துறை என்று பலவிதத் துறைகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு ஆராய்கிறோம். அந்தந்தத் துறையில் இறங்கி அறிவு என்கிற ஆற்றில் குளிக்கிறோம். ஆனால் இப்படிச் செய்யும் போது ஒருகேடு விளைகிறது. பௌதிக இயலார் பௌதிகக் கண் கொண்டே உலகைப் பார்க்கின்றனர். வேதியியலார் வேதிக் கண்கொண்டே உலகைப் பார்க்கின்றனர். இப்படியே மற்ற துறையினரும், குற்றம் குறைகளை இந்தக் குறுகிய நோக்கம் கொண்டே பார்க்க முயன்று நீக்கி

வருகிருர்கள். நம்மிடையே உடல் நோயைத் தீர்க்கும் மருத்துவர்களும், மூளை மருத்துவர், கண் மருத்துவர், நெஞ்சு மருத்துவர் என்று பலபல பிரிவாகப் பிரிந்து கொண்டு நோய் நீக்க வருகிருர்கள். ஆனுல் கண்ணே, மூக்கோ, நெஞ்சோ தனித்திருப்பதில்லையே. உடல் அத்தனையையும் முழுநோக்காகக் காணவேண்டாமா? இந்த முழுநோக்கம் எல்லாத்துறைகளிலேயும் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. அந்த முழுநோக்கம்தானே பல துறைகளுக்கும் இடையே உள்ள ஒற்றுமையைக் காட்டமுடியும்? உண்மையில் எந்தத்துறையும் மற்றவற்றை விட்டுப் பிரிந்து நிற்க முடியாது. வேதியியலும் பௌதிக இயலும் ஒன்ருகிக் கொண்டே வரவில்லையா? உயிரியலும் சிறிது சிறிதாக இவற்ருேடு ஒன்ருக வில்லையா? பின்னே ஒவ்வொரு துறையினரும் அவர்கள் துறையில் மட்டும் இருந்து ஆராய்ந்து குறையை நீக்க வந்தால் போதுமா?

அப்படிச் செய்வது எதுபோல் இருக்கிறது? ஒரு பெரிய ஆலமரம்! எத்தனையோ விழுதுகள்! எததனையோ கிளைகள்! எத்தனையோ இலைகள்! எத்தனையோ பழங்கள்! ஆனுல் இவை அத்தனையும் எப்படி வளர்ந்தன? எது இவ்வாருக வளர்ந்திருக்கிறது? வேரில் இருக்கிற நுண்ணிய சாறு (sap) அல்லவா இப்படி எல்லாவற்றிலும் ஓடிப் பாய்ந்து வளர்ந்து வருகிறது. அதுவே அடிமரத்தில் அடிமரமாகியும், பட்டையில் பட்டையாகியும், கிளையில் கிளையாகியும், இலையில் இலையாகியும், பழத்தில் பழமாகியும் வளர்கிறது. அதில் வடிவமில்லை; நிறமில்லை; சுவையில்லை. திண்மையும் இல்லை, மென்மையும் இல்லை. ஆனுல் அதுதான் அடிமரத்தில் வன்மையாயும், பட்டையில் அதைவிட மென்மையாயும், இலையில் அதைவிட மென்மையாயும் பழத்தில் அதைவிட மென்மையாயும் வளர்கிறது. நிறமில்லாத அதுவே பட்டையில் சாம்பல் நிறமாய், இலையில் பச்சை நிறமாய், பழத்தில் சிவப்பு நிறமாய் வளர்கிறது. சுவையில்லாத அதுவே பட்டையில்

துவர்ப்பாய் பழத்தில் இனிப்பாய் இருக்கிறது. எனவே, அதை ஆராயாமல் ஆலமரத்தை ஆராயமுடியாது. ஒரு கிளையில் இலைகள் வாடுமானால் தோட்டக்காரன் என்ன செய்வான்? விஞ்ஞானிகள் அந்த அந்தத் துறையில் இருந்து குறையை நீக்குவது போல நீக்க முயன்று வாடும் இலைக்கு மட்டும் நீர் ஊற்றுவானா? நிறம் ஊட்டுவானா? அப்படிச் செய்தால் அவனைப் பைத்தியக்காரன் என்றல்லவா சொல்லுவார்கள். தோட்டக்காரன் என்ன செய்கிறான்? மண்ணைப் பறித்து வேரைப் பார்க்கிறான். ''பூச்சி புழு இருக்கிறதா, வேண்டிய சத்து மண்ணில் இருக்கிறதா, போதிய தண்ணீர் இருக்கிறதா'' என்றல்லவா பார்த்துக் குறைதீர்க்க முயல்கிறான். எனவே இந்த உலக அடிப்படையைக் காணாமலேயே ஒவ்வொரு துறையாரும் ஒவ்வொரு தொழிலாரும், உள்ள ஒற்றுமையை உணராமையாலேயே—முழுநோக்க மில்லாமையாலேயே புறஉலகில் வியத்தகு செயல்களைச் செய்யும் விஞ்ஞானமும் நுண் தொழிற்கலையும் அகமுகமாக இருந்து வெளிப்படும் குறைகளையும் துன்பத்தையும் போக்க முடியவில்லை.

எனவே விஞ்ஞான வகைகள் எல்லாவற்றையும், நுண் தொழிற் கலைகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றுபடுத்தும் மேலே கூறிய அடிப்படை ஒன்று உண்டல்லவா? அந்த ஆக்கறிவைப் பற்றி அறிய வேண்டாமா? அதை அறியாமல் தானே இவ்வளவு குழப்பமும் கலக்கமும் துன்பமும். அந்த அடிப்படை எப்படி ஒவ்வொரு துறையாய் ஒவ்வொரு தொழிலாய் வளர்ந்திருக்கின்றதென்பதனை அறிந்தால்தானே அறிவுத்துறைகளையும் தொழிற்துறைகளையும் அரசியலையும் சமுதாயத்தையும் தனிமனிதனையும் பொருளாதாரத்துறையினையும் கல்வித் துறையையும் பிறபல துறைகளையும் உண்மையில் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். இப்படி எல்லாவற்றோடும் ஒன்றுபடுத்தி ஆக்கறிவை ஆராய்கின்ற விஞ்ஞானத்துறை இதற்கு முன்தோன்றவில்லை. ஆனால் அதுதானே முதல் முதலாக

அமைய வேண்டியது? அது அமையாததனுல்தானே இந்தக் கேடுகள் எல்லாம். இதனை உணர்ந்த 'மகரிஷி மஹேஷ யோகி' அத்தகைய விஞ்ஞானத்தை ஆக்கறிவியல் (Science of Creative Intelligence) என்று உருவாக்கி உலகத்திற்கு அளித்துள்ளார்.

அறிவு மட்டும் போதுமா? விஞ்ஞான அறிவும் தொழிற் கலை அறிவும் தனியே நின்ருல் அவற்ருல் யாருக்கு என்ன பயன்? அவை வெற்றறிவாக இல்லாமல் சோதனைக்களத்தில் சரிபார்க்கப்பட்டு உலகில் பலவகையிலும் நமக்கு உதவி வருகிறதா லல்லவா அவற்றை எல்லோரும் விரும்பிக் கற்க வருகிருர்கள்? ஏட்டுச் சுரைக்காய் கறிக்குதவாது; கூட்டுச் சுரைக் காயானுல்தான் உண்டு மகிழ முடியும். அதுபோல ஆக்க அறிவியலும் செயல் முறையில் உதவ வேண்டும். அப்படி உதவக் கூடிய செயல் முறையே 'கடைநிலைத் தியானம்' அல்லது எண்ணங்களைக் கடந்து செல்லும் தியானம் என்பதாகும். இதன் வழியே ஆக்கறிவை நாம் நம்முடைய அன்ருட வாழ்வில் அனுபவித்து நம் வாழ்க்கைத் துறைகளை எல்லாம் அதனுல் நிறைவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

எனவே ஆக்கறிவியல் என்ற அறிவு வகையால் உணர்வதும் உண்டு. கடை நிலைத் தியானம் என்ற வகையால் அதனைச் செயல் முறையாக்கும் நுண் தொழிற்கலையும் உண்டு. எனவே அறிவு, வளர்வதோடு அதனைத் துய்க்கும் அனுபவமும் வாய்க்கின்றது.

ஆம். நம் ஒவ்வொருவருக்கும்தான் இது பயன்படுகிறது. எங்கும் நிறைந்துள்ள ஆக்கறிவு நம்மிடத்தில் மட்டும் இல்லாமல் போகுமா? அறிவு வகையாக ஆராய்ந்து பார்க்கலாம். மனிதனை என்ன என்று கூறலாம். சிரிக்கும் வ்லங்கு என்பர் சிலர். கருவியைப் பயன்படுத்தும் விலங்கு என்பர் சிலர். பேசும் விலங்கு என்பர் சிலர். ஆனுல், முழுமையாக மனிதன் போல் இல்லாமல் போனுலும் ஒரு சிறிதளவாவது இப்படிச்

செய்கின்ற விலங்குகள் இருக்கின்றன. வள்ளுவர் மக்களை ''ஒருபொழுதும் வாழ்வதறியார் கருதுப, கோடியும் அல்ல பல'' என்கிறார். எனவே, மனிதனைக் ''கருதும் விலங்கு,'' ''எண்ணும் விலங்கு'' எனவும் கூறலாம். எண்ணம் என்று சொன்னால் எண்ணுகின்றவனிடத்தில் ஒரு சிறிதாவது உடம்பாற்றல் இருக்க வேண்டும். சிறந்த கணக்காசிரியர் ஒருவர் நோயாய்க் கிடக்கிறார். நான்காம் வகுப்புப் படிக்கும் அவருடைய மகள் பள்ளிக்கணக்கைப் பற்றி அவரிடம் கேட்க வருகிறாள். ''என்னால் ஒன்றும் முடியவில்லை. நோய் தீர்ந்த பின் பார்த்துக்கொள்ளலாம்'' என்கிறார். எனவே எண்ணுவதற்கும் சக்தி வேண்டும். நாம் எண்ணுவதோ பலகோடிகள் என்கிறார் வள்ளுவர். பிறந்ததில் இருந்து நாம் எண்ணிய எண்ணங்களை எல்லாம் எண்ணிக்கை போட்டால் எல்லை இல்லாது போகுமல்லவா? அப்படியானால் எல்லையில்லாத எண்ணங்களுக்கு எல்லையில்லாத ஆற்றல் வேண்டுமல்லவா? அந்த ஆற்றல் வானத்திலிருந்தா வருகிறது? நமக்குள்ளே தானே அடங்கிக் கிடக்கிறது. எனவே, நமக்குள் எல்லையற்றதோர் ஆற்றற் களஞ்சியம் இருக்கிறது.

மற்றொரு களஞ்சியமும் நமக்குள் கிடக்கிறது. நாற்காலி என்று எண்ணுகிறேன்; அதன் பொருள் நாற்காலிதானே. எனவே அந்த எண்ணம் நாற்காலியின் திசை நோக்கிச் செல்லுகிறது. பின் சந்திரனை எண்ணுகிறேன்; உடனே எண்ணம் நாற்காலியிலிருந்து திசை மாறிச் சந்திரனிடம் செல்கிறது. இப்படி ஒவ்வொரு எண்ணமும் திசை மாறி மாறிச் செல்லவேண்டும். கோவையாக எண்ணி ஒரு முடிவுக்கு வருகிறோம். சிக்கலான கணக்கைப் படிப்படியாகப் போடவில்லையா? இப்படித்திசை மாறி மாறி ஒரு முடிவுக்கு வரவேண்டுமானால் என்ன வேண்டும்? ஒரு மோட்டார் கார் ஏதோ தடந்தவறிப் புறப்பட்டு விட்டது என்று வைத்துக் கொள்வோம். என்ன ஆகும்? புறப்பட்ட இடத்திற்கு வந்து

சேருமா? நேரேபோய் எங்கேயோ முட்டிக்கொண்டு நின்று விடும்,புறப்பட்ட இடத்திற்கே வரவேண்டுமென்ருல் சக்கா ஊத்திருப்பி ஓட்ட ஓர் அறிவுள்ள மனிதன் காரோட்டியாக இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் ஒவ்வொரு இடத்திலும் திசைமாற்றித் திசைமாற்றிக் குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு வண்டியைக் கொண்டு வரமுடியும். அதுபோல எண்ணங்களையும் திசைமாற்றித் திசைமாற்றிக் கொண்டுவர அறிவுதான் வேண்டும். எல்லேயில்லாத எண்ணங்களே எல்லேயில்லாத வகையில் திசைமாற்றி வர, எல்லேயில்லாத அறிவு வேண்டுமல்லவா? இதுவும் வெளியே இருந்து நமக்குள்ளே வரவில்லை. நமக்-குள்ளேயே எல்லே இல்லாத இந்த அறிவுக் களஞ்சியம் அடங்-கிக் கிடக்கிறது.

எல்லேயில்லாத ஆற்றற் களஞ்சியம் எல்லேயில்லாத அறிவுக் களஞ்சியம் இத்தனையுமா நம்மிடமிருக்கிறது? மேலே சொல்லி வந்ததைப் பார்த்தால் அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் எனத் தோன்றுகிறது. ஆனல் நம் அனுபவத்தைப் பார்த்தால் அப்படித் தோன்றவில்லே யல்லவா? ''இதைச் செய்யச் சக்தி யில்லேயே? இதைப் புரிந்து கொள்வது அருமையா யிருக்-கிறதே'' என்றல்லவா கூறிவருகிருேம். இந்தக் களஞ்சியங்கள் நம் அனுபவத்துக்கு வரக்காணுேமே! இப்படி ஐயம் தோன்றுவது இயல்புதான்.

ஒரு வயல் சாவியாய்க் களராகக் கிடக்கிறது. அந்த வயலின் முதலாளியைக் கேட்டால் ''தண்ணீர் அருகிலுமில்லே மழை-யும் பெய்வதில்லே'' என்கிருர். ஆனல் வந்தவர் நிலநூல் அறிஞர். அந்த வயலுக்குள்ளே தரை மட்டத்திற்கு மேல் பொங்கும் நீரூற்று இருப்பதைக் கண்டுபிடிக்கிருர். எல்லே-யில்லாத நீர்க்களஞ்சியம் அங்கிருப்பதை வயலின் முதலாளி அறியவில்லே. ஏன்? மண்ணும் மணலும் கல்லும் அந்த நீர்மேல் படிந்து அதை மறைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றைத் தோண்டி அப்புறப்படுத்தியதும் அந்த ஊற்றுநீர் பொங்கு-கிறது, பாலேவனம் சோலேவனமாகிறது.

அதுபோலத்தான் நம் உள்ளே இருக்கும் எல்லையில்லாத களஞ்சியமும் மறைபட்டுக் கிடக்கிறது. நாமும் மனிதர் தாமே. மனிதருடைய வரலாற்றைப் பார்த்தால் அவனுடைய ஆற்றலுக்கும் அறிவுக்கும் எல்லை உண்டு என்று தோன்று-கிறது. ஒவ்வொரு பப்பத்தாண்டுகளுக்குள், முன்னிருந்ததை விட அறிவு இரட்டித்துக் கொண்டே வருகின்றதாம். யானை-யையும் மற்ற விலங்குகளையும் ஆலமரம் போன்ற பெரிய மரங்களையும் பார்க்கும்போது மனிதன் ஒரு எலிக்குஞ்சு தானே? அவன் தோன்றியபோது அவற்றிற்கஞ்சி ஏதோ மரக்கிளையில் தொற்றியும், குகைக்குள் ஒளிந்திருந்தும் வாழ்ந்-திருந்தான். பின் கற்காலம், உலோக காலம், மேய்ச்சல் காலம் உழவின் காலம், தொழிற் காலம், மின்சார காலம், அணுயுகம் என்று பலவகையில் படிப்படியாக உயர்ந்து இன்று உலக-முழுவதையும் தனக்குள் அடக்கி வானில் பறந்து சந்திரனில் நடந்து இப்படி உயர்ந்து கொண்டே போகிருன் மனிதன். பரிணும வளர்ச்சியில் உடலமைப்பு மாறிக் கொண்டே வந்த-தால் உயிரினங்கள் மேலும் மேலும் சிறந்து வளர்ந்திருப்-பதைக் காண்கிரேம். ஆனுல் மனிதன் தோன்றிய பின் புதிய வகையான விலங்கொன்றும் அவனினும் சிறந்ததாகத் தோன்றக் காணேம். பரிணுமவளர்ச்சியை அறிவு வளர்ச்சி-யாக, ஊடுநிலையான மூளையின் வளர்ச்சியாக — நரம்பு மண்டலத்தின் வளர்ச்சியாகக் காண முற்படுகிருர்கள் அறிஞர் கள். இந்த நரம்பு மண்டலத்தின் வளர்ச்சி முழுமையாக மனிதனிடத்தில் நிறைவு பெற்றதால் உடல்வகையின் வளர்ச்சி வழியே வேருெரு உயிர்வகையும் தோன்றவில்லை. இயற்கை வேருெரு வகையான பரிணும முறையை உருவாக்க வழிகண்டுவிட்டது. மூளையின் வளர்ச்சி மனிதனிடத்தில்தான் சிறந்து விளங்குகிறது. எத்தகைய சூழ்நிலை இருந்தாலும் அதற்கு ஈடுகொடுத்து வெற்றிகாணும் வாய்ப்பு அந்த மனித மூளையில் உண்டு. மனிதனுடைய வரலாறு அதைத்தானே

காட்டுகிறது. கருவிகளைப் படைக்கிருன். அவைகள் எத்தனையோ கைகளாகவும், எத்தனையோ கால்களாகவும், எத்தனையோ கண்களாகவும், எத்தனையோ காதுகளாகவும், எத்தனையோ மூளைகளாகவும் வேலை செய்து அவனுக்கு வெற்றி தேடித் தருகின்றன. மாடோ, யானையோ தான் புதிதாக அறிந்ததனைத் தன்னுடைய இனத்துக்கோ, சந்ததிக்கோ, தலைமுறைக்கோ முழுவதும் தெரிவிக்க முடியாது. மனிதனே பேச்சாலும், தன் வாழ்க்கைப் போக்காலும் தான் கண்ட உண்மையைத் தன் இனத்திற்கு நிலையாகத் தெரிவித்து விடுகிருன். எழுதத் தெரிந்தபின் எழுத்திலும் எழுதிவைத்து விடுகிருன். பின்வரும் தலைமுறைக்கெல்லாம் அந்த அறிவு உரிமையாகிறது. இப்படி ஒரு தலைமுறையின் தோள் மேல் இன்னெரு தலைமுறையாக மனிதன் அறிவாலும் ஆற்றலாலும் மிகமிக உயர்ந்து தோன்றுகிருன்.

ஊர்வலம் வருகிறது. கருடன்மேல் பெருமாள் வருகிருர். கூட்டத்தில் நம் கண்ணுக்குத் தெரியவில்லை. உடனே குழந்தையைத் தோள்மேலோ தலைமேலோ தூக்கிக் காட்டுகிருேம். ''ஆம், தெரிகிறது'' என்கிறது குழந்தை. நாம் காணுததை நம் குழந்தை காண்கிறது அல்லவா? இப்படி வளரக்கூடிய ஒரு புதிய பரிணமவளர்ச்சியை மனிதன் மூளையில் உருவாகியபோது இயற்கை கண்டது. பின் ஏன் வேறுவகையான பரிணமவளர்ச்சி? எனவே ஆக்கறிவு முழுமையாக வெளிப்படுவதற்கு வேண்டிய வாய்ப்பு உண்டாகிவிட்டது. மனிதனுடைய நரம்பு மண்டலத்தில்தான் ஆக்கறிவு எல்லையில்லாது விளங்கும். இயற்கையான ஏரி ஒன்று - அதிலிருந்து அந்த நீர் பாயப் பார்க்கிறது. இப்போது மனிதனது நரம்புமண்டலம் என்னும் வாய்க்கால் அமைந்து விட்டது. அது முழுமையாகப் பாய்ந்து வயல்களை வளப்படுத்தலாம் அல்லவா? வளப்படுத்தியும் வருகிறதல்லவா?

மனிதப் பிறப்புத்தான் எல்லாப் பிறப்புக்களிலும் சிறந்தது என்று இப்போது விளக்குகின்ற தல்லவா? ''அரிது அரிது

மானிடராதல் அரிது'' என்று அவ்வைக் கிழவியும் பாடுகின்ருள். மனிதராகப் பிறந்தால்தான் மோட்சமடைய முடியுமென்று தேவர்களும் கூட எண்ணுகிருர்களாம். ''அவனியிற்போய்ப் பிறவாமல் நாளே வீணேகழிக்கின்ருேம்'' என்று தேவர்களும் வருந்துகிருர்கள் என்று மாணிக்கவாசகர் பாடுகின்ருர். முனிவர்கள் எல்லாம் என்ன பிறப்பு? ஐன்ஸ்டைன் போன்ற விஞ்ஞானிகள் என்ன பிறப்பு? கம்பன், காளிதாசன் ஷேக்ஸ்பியர், ஹோமர் இவர்கள் எல்லாம் என்ன பிறப்பு? நம்மாழ்வார், ஞானசம்பந்தர் இவர்கள் எல்லாம் மனிதர்களாகப் பிறந்ததலைல்தானே அவர்கள் கருத்தை உலகம் அறிந்து முன்னேறுகிறது? அப்படித்தானே புத்தரும், ஏசுவும், முகமது நபியும் மனிதராக வந்தார்கள்? இவர்கள் தேவராயிருந்தாலும் கூட இத்தகைய நன்மை விளைந்திருக்குமா? இப்படிப்பட்ட உயர்வு ஏற்படுவதற்கு வேறு ஏதாவது பிறவி உண்டு என்று கனவிலும் காணமுடியுமா? இந்த மனிதப் பிறப்பின் சிறப்புக்குக் காரணமென்ன? மூளை வளர்ச்சியால் அமைந்த நரம்புமண்டல மல்லவா?

பின் ஏன் இத்தகைய சக்திவாய்ந்த மூளை அமைப்பு இருந்தும் மனிதன் இன்னும் கலங்குகிருன்? முன் கூறிய பெரியோர்கள்போல் ஆகாவிட்டாலும், அவர்கள் கூறியதைத் தெரிந்து கொள்ள முடியாமல் நம்முடைய மாணவர்கள் மனம் குழம்புவானேன்? அரசியல் சிக்கல்கள் எல்லாம் ஏன்? சண்டைகள் வருவானேன்? பொருளாதாரத் துறைகூட கலக்கத்தால் இடர்ப்படுவானேன்? குடித்து மக்கள் கெடுவானேன்? குற்றவாளிகளாய்க் கெடுவானேன்? நம்மைச் சுற்றியுள்ள இயற்கையையே நச்சாக்கி அழிப்பானேன்? ஆன்மீக வளர்ச்சியே இல்லாமல் தயங்குவானேன்?

நரம்பு மண்டல மிருந்தாலும் அது ஏதோ காரணத்தால் சரிவர இயங்கவில்லை என்றுதானே கூறவேண்டும்? எரி இருக்கிறது. ஆனல் வாய்க்கால் தூர்ந்து விடுகிறது. அப்-

போது வயலில் எப்படி நீர் பாய முடியும்? மிக நல்ல மோட்டார்கார்; புதிதும் கூட. ஆயினும் அதை நல்ல முறையில் வைத்துக் கொள்ள வில்லை. தூசும், மண்ணும், புழுதியும் படிந்து விட்டன. புல்லும் முள்ளும் கூட வளர்ந்து விட்டன. வண்டி ஓடுமா?

அப்படி நம் நரம்பமைப்பு கெட்டதென்று எப்படிச் சொல்ல முடியும்? இதனை இரண்டு வயையாக ஆராயலாம். உலகச் சூழ்நிலையைப் பார்ப்போம். நாகரீகம் மிக ஓங்கி வளர்ந்துள்ளது. ஆனால் அதற்கு வேண்டிய பாதுகாவல்கள் இன்னும் சரியாக அமையவில்லை. இரவில் ஓய்வாக நடந்து செல்கிறோம். ஆனால் தீடீரென லாரி அல்லது சுமை உந்தி ராட்சசப் பேரொளியோடு எதிரே வருகின்றது. நம்முடைய கண் அத்தகைய பேரொளிக்கு ஈடு கொடுக்கத்தக்கதாய் அமையவில்லை. அதனால் கண் கூசுகிறது. ஓர் இமைப் போதேனும் கண் தெரியாமல் போகிறது. ஏன்? கண் நரம்பு இந்த ஒளியாலே தாக்கப் பெற்றுச் செயலற்றுப் போகிறது. பின்னே திருத்தி அமைத்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் இருப்பதால் கண் பார்வை திரும்புகிறது. ஏதோ ஒரு நாளில் இப்படி நடக்கிறது? இப்படி நாள்தோறும் நடந்தால் கண் நரம்பின் பாடென்ன? நம்முடைய காதும் ஓரளவுக்கு உட்பட்ட ஓசைகளைத்தான் கேட்க முடியும். அதற்கு மேல் ஓசை சென்றால் காது நரம்பு சிதைகிறது. அதைத் தடுக்கத்தான் காதை மூடிக் கொள்கிறோம். போரில் குண்டு வெடிக்கும் போது அந்த வெடியால் செவிப் பறை கிழிந்து போகிறதாம். அந்த அளவு பெருங் கேடு விளையாமல் போனாலும் அடிக்கடி வாணவெடிகள், மோட்டார் காரின் சக்கரத்துக் குழல் வெடித்தல் முதலியவற்றை அடிக்கடி நாம் கேட்டு வருவதால் காது நரம்பு சிதையத் தானே செய்யும். இப்படித்தான் நரம்பமைப்பு நம்மையறியாமல் தாக்குற்றுச் சிதைகிறது.

நம்மிடத்திலே மற்றோர் இயல்பும் உண்டு. உணவைக் கண்டவுடன் நாவில் நீர் ஊறுகிறது. சரிமானம் செய்வதற்கு

அந்த நீர் வேண்டுமல்லவா? இது இயற்கையாக எழும் எதிர் வினை. ஆனால் பழக்கத்தால் இதனை செயற்கையாகவும் எழச் செய்யலாம். உணவு கொண்டு வரும்போதெல்லாம் உடனுக் குடன் மணி அடிப்பார்களானால் மணியைக் கேட்டதும் நீர் ஊறுகிறது. உணவு வராத போதும் மணி கேட்டால் நீர் ஊறுகிறது. மணியைக் கேட்டு நீர் ஊறுவது செயற்கை தானே! பழக்கத்தின் முழுப்பயனையும் அடைவதற்கு இந்த செயற்கை எதிர்வினை உதவுகிறது. ஆனால் சிலபோது இத னால் தீமையும் விளைகிறது. அதையும் பார்ப்போம்.

மனிதன் தொடக்கத்தில் தன் உயிர்க்கே உலைவைக்கும் சூழலில் வாழ்ந்தான். இன்னும் கொடிய விலங்குகள், இயற் கையின் பேராற்றல் முதலியவற்றால் இப்படிக்கேடு வருமானால் தப்பிப் பிழைக்க வேண்டு மல்லவா? அப்படி யானால் கேடு விளைகின்றதை உணரும்போதே அவன் உடம்பு அதிலிருந்து தப்புவதற்கு ஏற்றபடி மாறி அமையவேண்டும். தப்பிப் பிழைத்து ஓடவேண்டுமென்றாலும், பகையுடன் போரிட வேண்டுமென்றாலும் அவன் உடம்பில் போதிய ஆற்றலும் சுறு சுறுப்பும் ஐம்பொறிகளும் நன்றாக விளங்கி இருத்தலும் வேண் டும். கேடு வரும் என்ற உணர்வு தோன்றிய உடனேயே இந்த வகையில் நம்மையும் அறியாமல் நம் நரம்பமைப்பு வேலை செய்யத் துவங்குகிறது. அட்ரினல் நம் இரத்தத்தில் பாய்ந்து அது சுறுசுறுப்பையும் வேகத்தையும் உண்டுபண்ணு கிறது. கொலஸ்ட்ராஸ் உடலில் சக்தியைக் கொடுப்பதற்கு இரத்தத்தில் பாய்கிறது. மூச்சு நன்றாக விட்டுப் பிராண வாயுவை நிறைய உட்கொள்கிறோம். கண், நன்றாக மலர்– கின்றது. செயல்படுவதற்கு ஏற்பத் தசைநார்கள் முறுக்கு ஏறுகின்றன. இதனை ''போரிடு அல்லது ஓடு'' என்று கூறும் இயற்கை எதிர்வினை என்பார்கள். இதன் பயனாகத்தான் மனிதன் பல நிலைகளில் அஞ்சி ஓடியோ, சீறித் தாக்கியோ

வெற்றி பெற்று வந்திருக்கிருன். ஆனுல் இன்றைய நிலையில் இந்த எதிர்வினை வேண்டியதுதாஞ?

ஒரு சூழ்நிலையை நினைத்துப் பார்ப்போம். வெளியே போய்க் கொண்டேயிருக்கிறேன். ஒரு மோட்டார் கார் என்னை நோக்கி வருகின்றது. தடை போட்டு நிறுத்த முடியாத நிலை என்று தெரிகிறது. என் மேல் தான் ஏறப்போகிறது என்று நினைக்கிறேன். எதிர்த்துத் தாக்கு அல்லது ஓடு என்றும் எதிர்வினை என்னை அறியாமலேயே இயங்கத் தொடங்குகிறது. ஆனுல், எங்கே ஓடுவது? எதனைத் தாக்குவது? இருந்தாலும் வேர்த்து வழிகிறேன். ஓடமுடியாது துடி துடிக்கின்றேன். நல்ல காலமாக காரைத் தடுத்துக் காரோட்டி நிறுத்தி விடுகின்ருர். ஆனுல் கார் நின்றதுபோல் என் உடல் இயக்கம் நின்றுவிட முடியுமா? நான் வீடுபோய்ச் சேர்ந்தாலும் அந்த நடுக்கம் ஓய நெடுநேரமாகிறது. ஆகையினுல் கொலஸ்டரஸ் முதலியவை வேலை செய்து சரிமானம் ஆகாமல் போனுல் நஞ்சாகி இரத்த அழுத்தத்தையும், கொழுப்புச் சத்தையும் மிகுதிப்படுத்துகின்றன. இரத்த நாளத்தில் இவை அடைத்துக் கொள்வதால் நெஞ்சு விரைந்து இயங்க மாங்காய் என்ற கிட்னி தூண்டுகிறது. அடிக்கடி இப்படிச் செய்யும்போது இரண்டும் கெடுகின்றன.

அடுத்த நாள் நான் ஒரு நூல் நிலையத்தில் கவர்ச்சியான கதையைப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். திடீரென ஒலியைக் கேட்கிறேன். நேற்று எனக்கு நேர்ந்ததுபோல் இன்று ஒரு மோட்டார் கார் தடைபோட்டு நிறுத்துகின்ற ஒலிதான் அது. இப்போது என் எதிரில் மோட்டார்கார் இல்லை. ஆனுல் நேற்றைய நினைவா? நேற்று நிகழ்ந்த உடல் வேறுபாடு எல்லாம் ஒலியைக் கேட்டதும் நிகழ்கின்றன. உணவு வந்த போதும் வராத போதும் மணியைக் கேட்டவுடன் வாயில் நீர் ஊறிய கதைதானே இது! செயற்கை எதிர்வினையால் இத்தகைய கேடுகள் நிகழ்கின்றன. வீணுன கவலை

கள் நிகழும்போதெல்லாம் — அச்சங்கள் எழும்போதெல்லாம் இந்தச் செயற்கை எதிர்வினை சிறிதளவிலாவது இயங்கத்தான் செய்யும். அதனால் நச்சுப் பகுதிகள் உடலில் பாய்கின்றன. இரத்தம் அழுத்தம், ஆஸ்துமா, குடற்புண், தூக்கம் இல்லாமை, நரம்புத்தளர்ச்சி முதலியவை நிகழ்கின்றன. இதனால் தூக்க மருந்தோ, போதைப் பொருளோ உட்கொள்வதாக இருந்தால் அப்போதைக்கு ஆறுதலாக அமைந்தாலும் படிப்படியாக உடல் கெட்டுவிடுகின்றது. கொடிய பழக்கங்கள் நம் உடலைப் பேய் போல் பிடித்துக் கொள்கின்றன. எல்லாம் நரம்பு மண்டலச் சிதைவாகவே முடிகின்றன. இந்த வகையாக இரத்த ஓட்டம் குறைகின்றது. கொலஸ்ட்ராலினால் இந்த நாளங்கள் நெருக்கப்படுகின்றன. அந்தத் தடையைத் தாண்டிச் செல்ல இரத்தம் விரைவாகப் பாய வேண்டும். நாளங்களில் இரத்த அழுத்தம் மிகுந்து வருகின்றது.

இயற்கை இத்தகைய நிலைகளையும் சரிப்படுத்த மேற்கூறியதற்கு அல்லது ஒருமை அமைப்புக்கு முற்றும் நேர்மாறான அமைப்பையும் நம் உடலில் ஏற்படுத்தி இருக்கிறது. மனிதன் பகல் எல்லாம் உழைக்கிறான். சூரியகிரகணம் நம் மீது பட்டவுடன் உடல் சுறுசுறுப்பு அடைகின்றது. அதுவே வேலைசெய்யத் தூண்டுகிறது. எனவேதான் பகலில் உழைப்பு என்ற வழக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது. இத்தகைய நிலையில் இரவில் ஓய்வாகத் தூங்குகிறோம். பாட்டிலே சந்தம் திரும்பித் திருப்பி வருவது போல, இயற்கையிலேயும் ஒரு சந்தம்—உழைப்பு ஓய்வு, உழைப்பு ஓய்வு என மாறி மாறி வருகின்றது. நம்முடைய நெஞ்சும், மூச்சும் இப்படி குதித்தும் விரிந்தும் மாறி மாறி வரவில்லையா? வாழும் நம் வாழ்வும் கூடப் பகலில் உழைப்பு இரவில் தூக்கம் என்று இயற்கைச் சந்தத்திற்கு இயைந்து இயங்குகிறது. பகலில் உழைக்

கும்போது பல நச்சுப் பொருள்கள் உடலில் உண்டாகின்றன. கழிவுப் பொருள்களும் உண்டாகின்றன. நாம் தூங்கும்போது இவை எல்லாம் நம்மை அறியாமல் நம் உடலில் [illegible]ள்ள கழிவு மண்டலத்தின் வழியாக வெளியேறுகின்றன. ஓய்வினல் - தூக்கத்தினல் ஏற்படுகின்ற பெரிய நன்மை இதுவே.

நம்ப முடிகின்றதா? இது எப்படி நிகழ்கின்றது? நச்சுப் பொருள்களும் கழிவுப் பொருள்களும் உடம்பில் சேரும்போது இந்தப் புறப் பொருளின் கலப்படத்தால் உடம்பின் ஒழுங்கு நிலையை எப்படி மறுபடியும் நிலை நாட்டுவது? இங்கே பௌதிக விஞ்ஞானம் ஒரு உண்மையை வெளிப்படுத்துகிறது. தண்ணீரையும் உப்பையும் வைத்தால் இரண்டும் சேர்ந்து கலப்படம் ஆகின்றன. தண்ணீரைச் சுடவைத்தால் மேலும் மேலும் உப்பு கரைகின்றது. தண்ணீரென்றும் உப்பென்றும் இருந்த ஒழுங்கு நிலை இல்லை. தண்ணீர் வேண்டும் என்ருல் எப்படிப் பிரித்து எடுப்பது? சூடு ஏற்ற ஏற்ற ஒழுங்கற்ற நிலை—கலப்படமான நிலை—ஏறிக்கொண்டே வரக் கண்டோம். இந்தக் கரைசலைக் கழுவிக் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்து விட்டுக் காலையில் எழுந்து பார்த்தால் என்ன காண்கிருேம்? தண்ணீர் உறைந்து ஐஸ் கட்டி என்கின்ற நீர் பளிங்காக விளங்குகின்றது. உப்பும் பளிங்குகள் அதனைச் சுற்றிப் பிரிகின்றன. நீருக்குப் புறம்பானதான உப்பு வெளியே தள்ளப்பட்டுக் கிடக்கிறது? கலப்படமில்லை. ஒழுங்கு நிலையே உள்ளது. இது எப்படி நிகழ்ந்தது? குளிர வைக்கக் குளிர வைக்க இந்த ஒழுங்கு நிலை வளர்ந்து வருகிறது. புதிதாக வேறு ஒன்றும் நாம் செய்யவில்லையே! சூடு ஏற ஏற ஒழுங்கு நிலை குறையும்; ஒழுஙகற்ற நிலை ஏறும். சூடு குறையக் குறையக் குளிர்ச்சி ஏற ஏற ஒழுங்கற்ற நிலை குறைந்து வரும். ஒழுங்கு நிலை ஏறி வரும் இந்த உண்மையை விஞ்ஞானிகள் ''இயக்க நிலை வெப்பத்தின், மூன்ருவது சட்டம்''

என்று கூறுவார்கள். சூடு என்றால் என்ன? குளிர்ச்சி என்றால் என்ன? தண்ணீர் என்பதோ, உப்பு என்பதோ அணுத்திரள்களால் — மூலகங்களால் — ஆனவையாம். இந்த மூலகங்கள் இயங்க இயங்கச் சூடு மிகும். உள்ளங்கையோடு உள்ளங்கை வைத்துத் தேய்க்கும் போதும் மூலகங்களின் இயக்கத்தாலேயே சூடு பிறக்கிறது. எனவே, சூடு குளிர்ச்சி எனப் பேசாமல் இயக்கம் மிகுவது இயக்கம் குறைவது எனப் பேசலாம். இயக்கம் மிக மிக ஒழுங்கு நிலை குறையும். இயக்கம் குறையக் குறைய ஒழுங்கு நிலை மிகும். அமைதியாக எல்லோரும் உட்கார்ந்து இருந்தால் ஒழுங்கு நிலை இருக்கின்றது. பாம்பு பாம்பு என்றவுடன் அனைவரும் எழுந்து அங்கும் இங்கும் இயங்குகின்றார்கள். அப்போது ஒழுங்கு நிலை இல்லை. குழப்ப நிலை மிகுகின்றது.

இப்படித்தான் பகலில் உழைக்கும் போது ஒழுங்குநிலை குறைகின்றது. நச்சுப் பொருள்களும் கழிவுப் பொருள்களும் உடலின் உறுப்புகளில் படிகின்றன; நரம்புகள் முறுக்கிக் கொள்கின்றன. தசை நார்கள் முதலியவை சிறுக அறுபடுகின்றன. குழப்பமும் கலப்படமும் உடல் இயக்கத்தின் மிகுதியால் வளர்கின்றன. இரவில் தூங்கும்போது உடல் உறுப்புகள் எல்லாம் இயக்கமின்றியோ இயக்கம் குறைந்தோ இருப்பதால் அவை தத்தம் பழையநிலையை அடைந்து ஒழுங்காக அமைகின்றன. அப்போது முறுக்கு அவிழ்கின்றது; அறுபட்டவை கூடிக் கொள்கின்றன. குளிர்பதனப் பெட்டியில் தண்ணீர் தனக்குப் புறம்பான உப்பை வெளியே தள்ளி விட்டது போல உடலில் உள்ள உறுப்புக்கள் தமக்குப் புறம்பான கழிவுப் பொருள்களும் நச்சுப் பொருள்களுமாகத் தம்மீது படிந்தவற்றைத் தள்ளி விடுகின்றன. இவை கழிவு மண்டலத்தின் வழியாகக் காலையில் வெளியேறி விடுகின்றன. இவ்வளவும் நமக்குள் நடக்கும்போது நமக்கு ஒன்றும் தெரியாது. ஆனாலும் தூக்கமே பெரிய சஞ்சீவி என்பது இப்போது விளங்குகிறது அல்லவா?

ஆனல் நாம் ஏன் நோய்வாய்ப் படுகின்ருேம்? சொல்லவும் வேண்டுமா? நாகரிகம் என்ருல் தூக்கத்தைத்தானே கெடுத்துக் கொள்கின்ருேம். இரவை எல்லாம் பகலாக்க முயலுகின்ருேம். பரீட்சைக்கு என்ருல் இரவெல்லாம் கண் விழித்துப் படிக்கின்ருேம். இப்போதோ ஒவ்வொரு மாதமும் பரீட்சை. தொழிற்சாலைகளிலும் அலுவலகங்களிலும் மாற்று வேலை. பயணம் போவதும் பகலை வீணுக்காமல் இரவில் தான். நம்முடைய கழகங்களும் விளையாடல்களும் செயல்படுவது சூரியன் மறைய மறையத் தான். இவற்றிற்கும் மேலாக நாம் பொழுது போக்காகக் கொண்டிருக்கும் வெள்ளித்திரை உலகில் நாம் புகுவது இரவில் தானே! ஒரு நாள் ''நினைத்ததை முடிப்பவன்'' என்ற திரைப்படம், மற்ருெரு நாள் ''சில நேரங்களில் சில மனிதர்கள்'' மூன்ரும் நாள் ''அந்தமான் காதலி'', மற்ருெரு நாள் ''மாரியம்மன் திருவிழா'', மற்ருெரு நாள் ''பட்டினப் பிரவேசம்'' —இப்படி ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு முறையோ இரு முறையோ பார்த்துக் கழிக்கிருேம். முடிவில் பயன் என்ன? தூக்கத்தின் வாயில் தான் மண் விழுகின்றது.

ஓர் அறையைப் பெருக்க 10 நிமிடம் வேண்டியிருக்கும். அதை 5 நிமிடத்தில் பெருக்க வேண்டுமென்ருல் அவசரக் கோலம் அள்ளித் தெளித்த கதைதான். மூலை முடுக்குகளில் அழுக்குப் புகுந்து கொள்ளும். இப்படி நாள்தோறும் சரியாகப் பெருக்காது விட்டால் மூலை முடுக்குகளில் அழுக்கு ஏறிச் சிட்டம் கட்டிக் கொள்ளும். பின்னல் விளக்குமாறு கொண்டு அவற்றைப் பெருக்கித் தள்ள முடியாது. அவற்றின் மேல் தண்ணீர் தெளித்து ஆணியால் கீறிக்கிண்டி எடுக்க வேண்டும். அது போல நம் உடம்பில் சேரும் நச்சுப் பொருட்களையும் கழிவுப் பொருட்களையும் தூங்குவதினல் வெளியேற்ருமல் போனல் தூக்கம் குறையக் குறைய இந்தப் பொருள்களும் உடம்பிலேயே சிறிது சிறிதாகத் தங்கி விடும். நாள் ஏற ஏற அவற்-

றின் நச்சுத்தன்மையும் ஏறும். முடிவில் நரம்பு மண்டலமே கெடும். முடிவில் மூளையும் நெஞ்சும் வேலை செய்யாது தடைப்பட்டுப் போகும். மனிதன் கதை முடிந்தபடிதான்.

அன்றுடைய அழுக்குகளைத்தான் தூக்கம் வெளியே தள்ளுமேயன்றி பழஞ் சரக்குகளை வெளியே தள்ளக்கூடிய ஆற்றல் அதற்கு இல்லை. கலப்படத்தைத் தீர்க்க உப்புக் கரைசலைக் குளிர்பதனத்தில் வைத்ததைப்போல் உடல் இயக்கத்தைத் தூக்கத்தில் இருப்பதை விடக் குறைவாக்கும் ஒரு வழியைத் தேட வேண்டும். அந்த வழிதான் கடைநிலைத் தியானம். அது கிடக்கட்டும். நாம் கேட்ட கேள்வி ''எப்படி நம் நரம்பு மண்டலம் கெட்டுப் போகும்படியாக நடந்து கொள்கிறோம்'' என்பதல்லவா? இப்போது அந்தக் கேள்விக்கு விடை கிடைத்து விட்டதல்லவா?

இப்படி ஒரு புறம் நாகரிகம் நரம்பமைப்பைக் கெடுத்துக் கொண்டு வருகிறது. மற்றொரு புறம் மாறி மாறி முன்னேறி வருகின்ற உலகத்துடன் விழிப்பாக ஈடு கொடுக்க வேண்டும். நம் அறிவெல்லாம் கொண்டு, புதிய புதிய படைப்பு நிலையில் நினைத்து நினைத்துச் செயலாற்ற வேண்டும். போரின் நெருக்கடியில் அணுக்குண்டைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியிருந்தது. பழைய எரிபொருள் கிடைக்கவில்லை என்றால் அணுச்சக்தியைப் பயன்படுத்தும் நிலையைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். அணு ஆற்றலை நோய் நீக்கவும் பயன்படுத்தப் பார்க்கின்றோம். நம் நாட்டில் ஒரு பொருள் இல்லை என்றால் அதற்கு பாற்றாக வேறு பொருளைக் கண்டு பிடித்துத்தானே ஆக வேண்டும். உணவு நெருக்கடியில் உணவு நிலங்களை மிகுதிப் படுத்த முடியாது. என்ன செய்வது? அமோக விளைச்சல் வித்தூக்களைப் புதிது புதிதாக ஒட்ட வைத்துக் கண்டு பிடிக்கின்றோம். அப்போதுதான் வெற்றி பெறமுடியும். அப்போது தான் வாழக்கூட முடியும். இப்படி வாழ்வது எப்படி? ஆக்கதிவு நமக்குப் பயன்பட்டால் எல்லாம் எளிதாகி விடுமல்லவா?

அறிவுக்கும் ஆற்றலுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் அடிப்படையான ஊற்றை எட்டிப் பிடித்து விடுவோமானால்-அதனை நாம் வெளியே பாயவிடுவோமானால் எல்லாம் எளிதாகி விடும். அந்த ஊற்றுத்தானே-அந்தக் களஞ்சியம் தானே-ஆக்க அறிவாக விளங்குகின்றது எனக் கண்டோம். அதை நம் மனம் எட்டிப் பிடித்துப் பயன்படுத்தும் வழிதானே கடைநிலைத் தியானம்?

இப்படி எல்லாம் நினைத்துப் பார்க்கக் கூட இந்த முன்னேற்ற உலகம் நமக்கு ஓய்வு தருவதில்லை. விஞ்ஞானமும் நுண்தொழில் கலையும் நம்மால் பின்பற்ற முடியாதபடி முன்னேறுகின்றன. இன்றைய மனிதனைக் கண்டு இன்றைய உலகம் எள்ளி நகையாடுகின்றது. அவனுக்கு ஒரு சவால் விடுகின்றது. அறைகூவி அழைக்கின்றது. ''முன்னேற வேண்டும் முன்னேற வேண்டுமென்று அலைகின்ற மனிதனே! இந்த முன்னேற்றத்துடன் ஈடுபட வேண்டுமல்லவா? உன்னுடைய உயர்ந்த நோக்கம் அதற்கு ஈடு கொடுக்க வில்லையானல் உன்னுடைய ஆற்றலை எவ்வளவு மிகுதிப்படுத்த முடியுமோ அவ்வளவு மிகுதிப்படுத்திக் கொள். அல்லது முன்னேற்றத்தையாவது குறை. செயல் படும் திறமையையாவது உயர்த்து. இரண்டில் ஒன்று நீ செய்து தான் பிழைக்க முடியும். முன்னேற்றமும் வேண்டும் ஓய்வும் வேண்டுமென்றால் முடியுமா? கூழுக்கும் ஆசை! மாவுக்கும் ஆசையா?'' இந்தச் சவாலுக்கு ஈடு கொடுப்பது எப்படி? முன்னேற்றம் வேண்டும் தான். முன்னேற்றம் தேங்கிக் கிடக்க முடியுமா? முன்னேற்றம் என்றால் என்ன? ஒவ்வொரு நாளும் புதிய புதிய நிலைக்கேற்ற புதிய புதிய வேலையில் ஈடுபடுவதுதானே? புதியன புதியனவாக நினைத்துப் புதிய புதிய வழியில் செயலாற்ற வேண்டும். இல்லையானல் தேங்கிய தண்ணீர் தேங்கிப் புழுக்க வேண்டியதுதான்.

முன்னேற்ற மின்றி மனிதன் எப்படி வாழமுடியும்? அப்படியானல் என்ன செய்வது? படைப்பாற்றல் நம்முடைய எண்

ைத்திலும் செயலிலும் விளங்கவேண்டுமானுல் ஒரே ஒரு வழிதான் உண்டு. ஆக்க அறிவியலின் உயிர்நிலையையே காலையும், மாலையும் இரண்டுவேளை தொட்டு விடுமானுல்— வருவோமானுல் போதும். படைப்பாற்றலாகவே நாம் பாறுவோம். இப்படித் தொடுவதுதானே கடைநிலைத் தியானம்.

எல்லோரும் வேலைதான் செய்கின்ருர்கள். ஆனுல் ஒரு சிலர் எளிதாகச் செய்து எண்ணிப் பார்க்க முடியாததை எல்லாம் முடித்து விடுகின்ருர்கள் "செயற்கரிய செய்வார் பெரியர்; சிறியர் செயற்கரிய செய்கலாதார்." இப்படிச் செயலில் வேறு பாடு எழுவானேன். அதைத்தான் ''செயற்றிறம்'' ''செய்யும் உளவு'' ''கர்மயோகம்'' என்று கூறுவார்கள். இந்தத் திறமை எப்போது வரும்? பரீட்சைக்குப் படிக்கின்ருன் மாணவன். பரீட்சையில் தேறவேண்டும். உலகில் வாழவேண்டிய ஆசை இருக்கத்தான் செய்யும். அந்த ஆசையைக் 'கனவு' கண்டு கொண்டிருந்தால் மட்டும் போதுமா? தேர்வில் அஞ்சி நடுங்கினுல் பயன் உண்டா? அது திகைப்பாகவோ, வெறுங் கனவாகவோ போகாதபடி உறுதியான மன அமைதியுடன் படிக்கவேண்டும். இந்த மன அமைதி இல்லாது போனுல் செயல் திறன் எங்கே வரும்? ஆத்திரப்படாமல் அவசரப்படாமல் அமைதியாக, ஒன்றும் நேராதது போல் வேலைசெய்பவனே வெற்றி பெறுவான். எனவே செயல் புரியும்போது நமக்குள் ஒரு அமைதி நிலவ வேண்டும். அது எப்போது வரும்? நம் உள்ளத்திலே படைப்பாற்றல் மிக்க மௌனத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். எப்படி வளர்ப்பது? நம்மிடம்தான் பொங்கி வழிகின்றதே அந்த ஆக்க அறிவு. அதைத் தொட்டு வரத் தொட்டுவரப் படைப் பாற்றல் வளர்ந்துகொண்டே வருகின்றது நடப்பதென்ருல் தரையில் கால் ஊன்றவேண்டும் அல்லவா? கால் ஊன்ருத போது விழுந்துதான் போவோம். ஆக்க அறிவு கால் ஊன்றி

விட்டால் எதையும் செய்வது எளிது. இதுதான் கர்மயோகம்-கர்மஸு கவுசலம்-செயலில் திறமை.

அப்படிப்பட்ட அமைதி, மௌனம் கடைநிலைத் தியானத்தால் வருகின்றதா! உலகில் ஐந்து கண்டங்களில் உள்ள பல்கலைக் கழகங்கள் உட்பட 300 ஆராய்ச்சி நிலையங்கள் கடைநிலைத் தியானத்தின் இயல்பையும் பயனையும் ஆராய்ந்து வருகின்றன. இருபது லட்சம் பேர் இந்த தியானத்தைப் பழகி வருவதால் இந்தத் தியானத்தைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்வது விஞ்ஞானிகளுக்கு எளிதாகிறது. அவர்கள் என்ன கண்டு பிடிக்கிறார்கள் எனப் பார்ப்போம். நாம் வேலை செய்யும் போது பிராண வாயு—உயிரியம் நிறைய வேண்டும். ஓடும்போது பாருங்கள் எப்படி மூச்சு விடுகின்றோம்? வேலை இல்லாது ஓய்வாகத் தூங்கும் போது மூச்சு விடுவதைப் பாருங்கள். இரத்தத்தில் எவ்வளவு உயிரியம் இருக்கிறது என்பதைக் கொண்டே நாம் அனுபவிக்கும் ஓய்வு நிலையை அளந்தறியலாம். வேலை மிகமிக ஒன்று இரண்டு என்று உழைப்பு நிலை உயர்ந்து கொண்டு போகிறது. படுக்கையில் படுத்து ஓய்வு கொண்டதும் அது பூஜ்யம் என்ற நிலையை அடைகின்றது. பின் அது குறைந்து கொண்டே போகிறது. பின் ஓய்வு நிலை ஆழ்ந்து கொண்டே போகிறது. தூங்கும்போது 9 படிநிலை ஆழ்ந்து கிடக்கிறது. ஆனால் கடைநிலைத் தியானம் தொடங்கிய சில நிமிடங்களுக் கெல்லாம் 16 படி நிலைகளுக்குக் கீழே ஆழ்ந்து சென்று விடுகிறது. விழித்துத் தான் இருக்கின்றோம். ஆனால் உறக்கத்திலும் இரட்டித்த ஓய்வு உண்டு. தூங்காமல் தூங்குவது! மௌனத்தில் உழைப்பு! அல்லது உழைப்பின் மௌனம்!

நம்முடைய மனப் ஆத்திரமும், அவசரமும் பட்டால் கவலைப் படுகின்றோம். அச்சப் படுகின்றோம். எனக் கொள்ளலாம். உறுதி இல்லை என்று முடிவு செய்யலாம். அந்த நிலையில் இரத்தத்தை ஆராய்ந்து பார்த்தால், லாக்டேட் என்ற நச்சுப்பொருள் மிகுதியாக இருக்கப் பார்ப்போம். அந்த நச்-

சுப்பொருளில் ஒரு துளி எடுத்துப் பாடியும் சிரித்தும் கவலை இன்றிக் களித்திருக்கும் ஒருவன் இரத்தத்தில் குத்தி விடுவோமானால் அவன் கவலையினால் அஞ்சி நடுங்குவதைக் காணலாம். எனவே லாக்டேட் என்பதற்கும் கவலைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. நூறு கன சென்டி மீட்டர் அளவு உள்ள இரத்தத்தில் ஏறக்குறைய 11 அல்லது 12மிலி கிராம் லாக்டேட் இருக்கும். ஆனால் தியானம் செய்யும்போது இந்த லாக்டேட் ஏழு மிலி கிராமாகக் குறைந்து விடுகின்றது. இதனால் என்ன தெரிகிறது? கவலை குறைகின்றது; அலைகின்ற மனம் அமைதி அடைகின்றது எனத் தெரிகிறதல்லவா? இந்த அமைதி அடைகின்ற நிலைதானே கர்மயோக நிலை.

உறுதிநிலை: நெஞ்சுஉறுதி—மனஉறுதி வளர வேண்டுமல்லவா? வெற்றி காண வேண்டுமானால், மனம நிலையின்றி அலையும் போது நம்முடைய தோலில்கூட இயக்கம் தானாகத் தோன்றும். இதனை மின்சாரம் கொண்டு அறிந்து கொள்ளலாம். ஒரு நிமிடத்திற்கு இருபத்தைந்து முதல் முப்பது வரை தோலின் இயக்கம் தோன்றுவதைப் பொதுவாக மக்களிடத்துக் காணலாம். ஓய்வாக இருக்கும்போது இவ்வளவு துடிப்பாக இருக்கிறது. ஆனால் தியானம் பண்ணுபவர்களிடம் தொடங்கும்போது நிமிடத்திற்குப் பத்திற்கும் கீழாகத்தான் துடிப்பு இருக்கும். தியானம் பண்ணும்போது ஐந்திற்குக் கீழே குறைகிறது. தியானத்தை விட்டு எழும்போது சிறிது மிகும். ஆனால் 10க்கு மேல் போவதில்லை. இதில் இருந்து என்ன தெரிகின்றது? தியானம் செய்பவர்கள் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைக்கு வெற்றியோடு ஈடுகொடுக்கின்றார்கள் என்பதே விளங்குகிறது வரும நோயைத்தடுக்க முடிகிறது. ஒரு உறுதியான நடத்தை ஏற்படுகின்றது. அவர்களது நடைமுறை முழுத்திறமையாக நடக்கின்றது. எனவே ஒரு செயலை வெற்றியுடன் நடத்தக் கூடிய ஆற்றல் அவர்களிடம் பொங்கி வழிகிறது.

இப்போது மனத்தையே பிரதிபலிக்கிற மூளையைப்பற்றி அறிய முடிகிறது. மூளையின் பல பகுதிகளில் மின்சார இயக்கம் போல் நுண்ணிய அலைகளாக அசைவதைப் படம் எழுதிக் காட்டும் எந்திரம் இன்று உண்டு. அந்தப் படத்தைப் பார்த்தாலேயே ஒருவனுடைய மனம் எவ்வளவு அமைதியாக இருக்கிறது. எவ்வளவு உறுதியாக இருக்கிறது. எவ்வளவு கவலைப்படுகின்றது எனச் சொல்லி விடலாம். அமைதியைக் குறிக்கின்ற அலைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் சிறந்து விளங்கக் காண்கிறோம். இதைவிடச் சிறிது மெல்லியதாகத் துடிக்கும் அலைகள் பின்புறத்தில் இருந்து முன்மூளைப் பக்கமாகப் பரவக் காண்கின்றோம். இவ்விரண்டின் அமைப்பே மனம் கவலை இன்றித் தூங்குவது போல் உள்ள நிலையையும், ஆனால் தூங்கிவிடாது மிக உஷாரான விழிப்பு நிலையையும், தியானம் செய்பவரிடத்துக் காணச் செய்கின்றது. தியானம் செய்யாதவரிடத்துக் குழப்பத்தையும், கவலையையும் காணச் செய்கின்றது. எனவே கடைநிலைத் தியானம் தான் நமக்குச் சரியான வெற்றியை எந்த முயற்சியிலும் தருகின்றது என்பது தெளிவு.

உடல்நிலையைப் பார்த்தோம். இனி மனதின் ஆழத்தையும் பார்ப்போம். மனிதனுடைய பிறவிதான் அரிய பிறவி என்றோம். அதற்குக் காரணம் மனிதனுடைய நரம்பு அமைப்பு என்றோம. எந்தநிலை ஏற்பட்டாலும் நினைத்துச் செயலாற்றி வெற்றி பெறக்கூடிய ஆற்றல் அதற்கு உண்டு என்றோம். இந்த நரம்பு மண்டலம் மனிதனுடைய மனத்தின் மற்றொரு புறமே என்று கூறலாம். நாம் கூறிய பேராற்றல் எல்லாம் மனிதனின் பேராற்றல்தான். அதற்கு எல்லை இல்லை. மனோ தத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் என்ன சொல்லுகிறார்கள்? மிக உயர்ந்த மனிதன் — மிகச் சிறந்த மனிதன் -- தன் மனத்தின் ஆற்றலில் 10 அல்லது 15 விழுக்காடுதான் பயன்படுத்துகின்றான். மீதி தொண்ணூறு அல்லது எண்பத்தைந்து விழுக்காடு

பயன்படுத்தப்படாமலேயே வீணுகிறது. மனம் கடலில் மிதந்து வரும் இமயமலை போன்ற பெரிய பனிக்கட்டி மலை என்று வைத்துக் கொள்வோம். மேலே இருந்து பார்த்தால் கட-லுக்கு மேல் அதன் உயரத்தில் இருபதில் ஒரு பங்கு தான் தோன்றும். மேலே தோன்றும் உயர்மட்ட மேல்நிலைமனம் என்றும் கீழே தோன்ருது கிடக்கும் அடிநிலைமனம் என்றும் மனத்தைக் கூறுவார்கள். மேல்நிலை மனம்தான் நாம் அறிந்தது. அது நனவு நிலை மனம். அடியிலுள்ள மனமோ நாம் அறியாத ஒன்று. அதை நனவிலி மனம் எனலாம். நாம் அறிய முடியாத நிலையைப் பற்றிக் கவலைப்படுவானேன்? எனக் கேட்கலாம். சிலபோது அடி நிலை மனத்தின் இயக்கங்கள் மேல்நிலை மனத்தைத் தாக்கும். அப்போது பைத்தியம் போன்ற நிலை ஏற்படலாம். எனவே அதைப் பொருட்படுத்தாமல் இருக்க முடியாது. அடிநிலை மனத்தையும் மேல்நிலை மனத்தையும் முரணின்றி ஒன்று படுத்திவிட வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் போது தான் நாம் முழுமனத்தின் ஆற்றலையும் வெளிப்படுத்த முடியும். நூற்றுக்கு 10 விழுக்காடு பயன்படுத்தி மனிதன் இவ்வளவு உயர்ந்தான் என்ருல் 100க்கு 100 விழுக்காடு பயன்படுத்திருல் எவ்வளவு உயர்வு கிடைக்கும்? உயர்வது இருக்கட்டும். நம் மனத்தின் கவலைகள் நீங்கும் அல்லவா? கேட்க நன்ருகத்தான் இருக்-கின்றது. ஆனுல் எப்படி முழு மனத்தையும அடக்கி ஆண்டு அனுபவிப்பது? அந்த வழிதான் கடைநிலைத் தியானம். மிக எளிய முறையில்—இயற்கையான முறையில் மனத்தின் முழு ஆற்றலையும் வளர்த்துப் பயன்படுத்துவதே இந்தத் தியானத்-தின் சிறப்பாகும்.

இது வெறும் பேச்சல்ல. விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியாளர் தம் சோதனைகளால் கண்ட முடிவு. நாம் அமைதியாக இருந்தா-லும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை நம்மைத் தாக்கும்போது நம்மையறி யாமல் நம் மனம் கவலைப்படுகிறது. இந்தத் தியானம் செய்

யாதவர்கள் சூழ்நிலைக்கு ஈடு கொடுக்க முடியாமல் வருந்து கிறார்கள். ஏதாவது ஒரு ஒலி நம்மை அலைக்கழிக்கின்றது என வைத்துக் கொள்வோம். அது ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் அடுத் தடுத்து ஒலித்துக் கொண்டிருக்கலாம். அதற்கு ஈடு கொடுக் கும் போது நம்முடைய தோலிலும் கூடத் துடிப்புகள் தோன்று கின்றன. முதலில் இந்த அமைதிக் குறைவு ஏற்படும் போது, இந்தத் துடிப்புகள் தியானம் செய்வோரிடம் 6 அல்லது $5\frac{1}{2}$ பங்கு அளவு இருக்கக் கண்டார்கள். தியானம் செய்யாதவரி டத்து $4\frac{1}{2}$ பங்கு இருக்கக்கண்டார்கள். ஆனால் அந்த ஒலி அடுத் தடுத்து வரும்போது தியானம் செய்பவரிடையே உள்ள துடிப்பு மிக விரைவில் குறைந்து துடிப்பு இல்லாத நிலையை விரைவில் அடைந்து விடுகிறது. 15 தடவை ஒலி கேட்ட பின் துடிப்பு என்பதே இல்லையாயிற்று எனலாம். ஆனால் தியானம் செய் யாதவரிடத்திலோ. ஒலிகேட்ட பின்பும் துடிப்பு இருந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. இந்தத் துடிப்பினை ஒரு வடிவாக எழுதிக் காட்டினால் தியானம் செய்யாதவரிடத்தில் இடை இடையே ஏறியும் குறைந்தும் அலைந்து கொண்டே இருக்கப் பார்க்கின்றோம். தியானம் செய்வாரிடமோ அத்தகைய ஏற்றத் தாழ்வோ அலைவோ இல்லாமல் அந்தப் படம் ஒரு சீராகத் தோன்றுகிறது. இதனால் என்ன தெரிகிறது? தியானம் செய்ப வருடைய நரம்பமைப்பு, அதனுடைய செயற்பாட்டின் முதிர்ச் சியைக் காட்டுகிறது. எவ்வளவு இடுக்கான சூழ்நிலை அமைந் தாலும், தியானம் செய்யாதவர்களைவிடத் தியானம் செய் பவர்கள் அமைதி அடைவதைக் காணலாம். அது மட்டு மல்லாமல் அவர்கள் நரம்பமைப்பு ஒரு ஒழுங்கு முறையில் இயங்குவதை மேலே கூறிய படம் உணர்த்துகிறது. எனவே இந்தத் தியானமானது ஒவ்வொருவருடைய நரம்பமைப் பையும் மனத்தையும் உறுதியடையச் செய்வதோடு எத்தகைய சூழ்நிலைக்கும் வெற்றியடையக் கூடிய நிலையில் ஈடு கொடுக் கும் திறமையை வளர்த்து விடுகிறது எனலாம்.

மனோதத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் இந்தத் தியானத்தைச் செய்வோரை ஆராய்ந்து பார்த்தார்கள். அவர்களுடைய ஆளுமைக் கூறுகளைத் தனித்தனியே சோதித்துப் பார்த்தார்கள். நல்ல கூறுகள் மிகுந்து வரவும் தீய கூறுகள் மிக மிகக் குறைந்து போகவும் கண்டார்கள். அச்சம், நடுக்கம் என்ற இவை குறைவதால் அவர்களிடத்தில் மனக் கவலை நோய்கள் வரும் வாய்ப்பே குறைகிறது. மனச் சோர்வு குறையவும் குறைகிறது. அதனால் புதிய தன்னம்பிக்கையும் மனநிறைவும் வளர்கின்றது. மன எரிச்சல் குறைகிறது. அதனால் எரிச்சல் உண்டாக்கும் எந்தச் சூழ்நிலையையும் பொறுத்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் வளர்கிறது. பிறர்மேல் ஆட்சி செலுத்த முயலும் போக்கு குறைகிறது. அதனால் பிறரிடம் பொறுமை காட்டும் போக்கும் பிறரை அன்போடு மதித்து வரும் போக்கும் வளர்ந்து வருகின்றன. உள்ளூர அது கூடாது, இது கூடாது என்று கூசி நிற்கும் தடை எல்லாம் குறைந்து விடுகிறது. அதனால் மனிதனுக்கு ஏற்ற, தங்கு தடையற்ற தன்மையும் வளருகிறது. தானாகவே முயற்சியின்றி நடக்கும் தன்மையும் மிகுந்து வருகின்றது. தன்னிறைவும் ஓங்குகிறது. நல்ல கூறுகளைப் பார்க்கும் போது சமுதாயத்தில் மனம் விட்டு உழலும் தன்மை உயருகிறது. அதனால் அன்போடும் இன்பத்தோடும் பழக முடிகிறது. தன்னம்பிக்கை வளருவதாலே நகை முகம் கொண்டு சிரித்து வாழ முடிகின்றது. உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு இன்றி உணர்ச்சியின் உறுதிப் பாங்கு மிகுவதால் மனம் அலைவுயின்றி எதிலும் உருவகப்பட்டு நிற்கும் தன்மை வளருகின்றது. எதற்கும் சோர்ந்து விடாது நிறைந்து நிற்கும் ஆற்றலும் திறமையும் வளருகின்றது. இவை எல்லாம் ஒருவன் மன நலத்துடன் செய்வனவற்றைத் திருந்தச் செய்யும் வழிகளாம்.

ஆளுமை வளருவதனையும் தியானம் செய்பவரிடையே ஆராய்ச்சி செய்து அறிஞர்கள் கண்டனர். தியானம் செய்வோர்

உள் முகமாகவும் புறமுகமாகவும் ஒரே போக்கில் தாம் கொண்ட இலக்கைக் குறித்துச் செல்லக் கண்டார்கள். தியானம் செய்வோர் தம்மை நொந்து கொள்ளாமல் தம் நிலையை உள்ளவாறு உணர்ந்தார்கள். அவர்களிடம் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தானக இயங்கி நடக்கும் தன்மை வளர்ந்தது. தன்னம்பிக்கையும் வளர்ந்தது. பிறர் ஆதிக்கம் செலுத்த வரும் போதும் அதைப் பற்றித் தம் மனத்தை அலைக்கழித்துக் கொள்ளாமல் அதனையும் ஒரு உலக நிலைமையாகக் கொண்டு செயலாற்ற முற்பட்டனர். பிறருடன் நெஞ்சாரப் பழகும் ஆற்றலும் வளர்ந்தது. இது மட்டுமல்லாமல் தங்களுக்குள்ளே அடங்கிக்கிடக்கும் ஆற்றல் எல்லாம் வெளிவந்து மலர்ந்தது. வெளிவருகின்ற ஆற்றலும் தியானம் செய்பவர்களிடையே வளர ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டார்கள். தியானம் செய்யாதவர்களிடையே இத்தகைய வளர்ச்சி நாளடைவில் சிறிது குறையவே செய்கின்றது. ஆனல் ஆறேழு மாதம் தியானம் செய்பவர்களிடையே சிறிது வளரவே அறிஞர்கள் கண்டார்கள். மூன்றரையாண்டு தியானம் செய்பவர்களிடையே தொடக்கத்தில் இருந்ததைவிட மூன்றில் இரண்டு பங்கு கூடுதலாக அந்நிலை வளர்ந்து இருக்கக் கண்டார்கள். இவை எல்லாம் தானே வெற்றி பெறும் வழிகள். இந்தத் தியானமானது இப்படி எல்லாம் ஆளுமையை வளர்த்து ஒருவனை நிறை மனிதனக ஆக்குகிறது.

ஒருவன் மரத்தின் பயனை அடைய வேண்டுமானல், அதன் பழத்தை உண்டு களிக்க வேண்டுமானல் அந்த மரத்திற்கு நீரூற்ற வேண்டும். அது போலச் செயலில் வெற்றி பெற வேண்டுமானல் நம்முடைய திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். செயலில் வெற்றிபெற இப்படி ஆயத்தமாக இருக்கும் நிலைதான் கடைநிலைத்தியானம். செயலுக்குகந்த திறன்களை இந்தத் தியானம் வளர்க்கின்றதா? பார்ப்போம். நம்முடைய கண் முதலிய பொறிகள் உலகத்தில் எழுவனவற்றை முழு-

மையாக உணரவேண்டும். உணர்ந்ததும் உடனே செயல்பட வேண்டும்; அப்போதுதான் வெற்றி கிடைக்கும். மனத்துக்கும் உடம்புக்கும் ஒருமைப்பாடு வளர வேண்டும். உணர்ச்சியற்றவன் போல் மங்கிக் கிடந்து பயன் இல்லே. எப்போதும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். ஓர் ஒலியையோ, ஒளியையோ உணர்ந்தவுடன் செயல்பட எவ்வளவு நேரம் பிடிக்கின்றது என்று ஆராய்ந்து பார்த்தார்கள். தியானம் செய்பவர்களுக்கு ஐந்து விஞடிகள் பிடிக்கின்றது என்றும் தியானம் செய்பவர்களிடையேயும் கூடத் தியானம் செய்வதற்கு முன் 3 விஞடிக்கு மேல் பிடிக்கிறது என்றும் தியானம் செய்து இருபது நிமிடத்திற்குப் பின் மூன்று விஞடிக்கு மேல் பிடிப்பதில்லே என்றும் கண்டார்கள்.

மற்ருெரு ஆராய்ச்சியும் நடந்தது சில ஒலிகளே எழுப்பிஞர்கள். அந்த ஒலிகள் ஸரி கம பத நி எனச் ஸ்வரத்தாலும் (PITCH) வேறுபடும். உரத்த நிலேயாலும் (LOUDNESS) இந்த இரு வகையான வேற்றுமைகளேயும் தியானம் செய்வோரிடையே ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தார்கள். சுர மாற்றத்தில் உள்ள வேற்றுமையும் முன்பு இருந்ததைவிட, நாற்பது மடங்கு சரியாக உணர்ந்து கூற முடிந்தது. உரக்க வருதலால் வரும் வேற்றுமையையும் முன்னிருந்ததை விட, நூற்றுக்கு இருபத்தைந்து விழுக்காடு மிகுதியாகச் சரியாக உணர்ந்து சொல்லக் கூடிய திறமையும் வளர்ந்தது. இதஞல் என்னஅறிந்து கொள்கிருேம். நம்முடைய புலன் உணர்ச்சிகள் குழப்பிக் கிடக்காமல் மிக மிகத் தெளிவுபடக் காண்கிருேம். நம்முடைய காட்சிப் புலனும் செம்மையுற்று வளரக் காண்கிருேம். செயலாற்றலுக்கு இந்தத் தெளிவின் திருத்தம் வேண்டுமல்லவா? இன்னும் ஓர் ஆராய்ச்சி: நமக்குப் பின்னுலே ஒரு கரும்பலகையில் ஒரு நட்சத்திரம் ஐங்கோணமாக வரையப்பட்டிருக்கும். அதைப் பாராமல் அதன் எதிரே அமைத்துள்ள நிலேக் கண்ணுடியில் விழும் அதன் நிழலேப்

பார்த்து எழுத வேண்டும். வலம் இடமாக இடம் வலமாக இருக்கும். எனவே இதனைச் சரியாகவும் விரைவாகவும் உணர்ந்து எழுத முடிகின்றதா என்று பார்த்த போது தியானம் செய்யாதவர்களைவிட ஏறக்குறைய இரண்டு இரண்டரை மடங்கு தியானம் செய்வோர் விரைவாகவும் சரியாகவும் படத்தை எழுத முடிந்தது. இதுவே காட்சிப் புலனையும் அதன்படி செயலாற்றும் திறமையையும் ஒன்றுக்கி வைத்து அளந்து காணும் ஆராய்ச்சி ஆகும். இதில் தியானம் செய்பவர்கள் சிறந்து வருகின்றார்கள் என்றால் என்ன பொருள்? மனதும் உடலும் ஒன்று நினைத்ததை ஒன்று செய்யப் பொருத்த முற்றிருக்கும்நிலை மேலும் மேலும் வளருகின்றது. சூழ்நிலையை மாற்றாமல் ஒரே நிலைமையில் தான் செயலாற்ற வேண்டும் என்றுவந்தால் என் செய்வது? எவ்-வளவு சிக்கலான சூழ்நிலையே இருந்தாலும் அதற்குத் தக்கபடி வளைந்து கொடுத்து வெற்றிகாணும் ஆற்றல் தியானம் செய்வோரிடையே வளருகின்றது. காட்சிப் புலனின் உணர்வும் வளர்ந்து கொண்டே வருகிறது. திறமையும் பொதுவாக வளர்ந்து கொண்டே வருகிறது. உணரும் நரம்புகளுக்கும் அவற்றிற்கு ஏற்ப ஏவி விடும் நரம்புகளுக்கும், செயலாற்றும் தசைநார்களுக்கு மிடையே ஒற்றுமையும் பொருத்தமும் முழுமை பெறுகின்றன.

இன்னும் ஒரு சோதனை: சில சொற்களையோ பொருள்களையோ சிறிது நேரம் கூறியோ காட்டியோ விட்டுப் பின் மறைத்து விடுவது—எவ்வளவு தூரம் இவற்றை விரைவாகக் கற்றுக் கொள்ள முடிகின்றது என்பது ஒரு சோதனை. சில நாட்களோ சில மாதங்களோ கழித்த பின்பும் இவற்றை எவ்வளவு தூரம் நினைவுக்குக் கொண்டுவர முடிகின்றது என்பதும் இதில் அடங்கியதே ஆம். இந்தச் சோதனையை மெல்ல மெல்லக் கடுமையாக்கியும் வந்தார்கள். தியானம் செய்யாதவர்கள் இவற்றில் முப்பத்தைந்து விழுக்காடு மட்டுமே

உடனே நினைப்பூட்டிக் கொள்ள முடிந்தது. நீண்ட காலம் ஆன பின் நூற்றுக்கு முப்பது அளவே நினைவு வைத்துக் கொள்ள முடிந்தது. 12பாதங்கள் வரை தியானம் செய்தவர் களோ நூற்றுக்கு 88-ரை உடனே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள முடிந்தது. நீண்ட நாட்களான பின்னும் நூற்றுக்கு 47, 48 விழுக்காடு ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள முடிந்தது. 2வருடம் தியானம் செய்தவர்களோ சில காலம் இடையீடு ஏற்பட்டபின் னும் 100 க்கு70 விழுக்காடு நினைவுபடுத்திக் கொண்டார்கள். நீண்டகால இடைவெளிக்குப்பின் 52-57 விழுக்காடு ஞாபகத் தில் வைத்திருந்தார்கள். செயலில் வெற்றி பெற வேண்டுமா ஞல் விரைந்து கற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றலும் ஞாபக சக்தியும் இப்படி வளர வேண்டுமல்லவா? இப்படித் தண்ணீர் ஊற்றி வளர்த்துக் கொண்டால்தான் எடுத்த முயற்சிகளில் வெற்றி என்ற பழத்தைச் சுவைக்க முடியும்.

ஆயத்தம் செய்து கொள்வது மட்டும் போதுமா? செயல் திறன் வேண்டாமா? எவ்வளவுக்கெவ்வளவு எளிதில் ஒன்றைச் சரிவர அறிந்து செய்து முடிக்க முடிகிறதோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு செயல்திறம் விளங்குகிறது எனலாம். மோட்டார் கார் பழுதுபட்டுக் கிடக்கிறது. அதைப் பிரித்துப் பலநாள் உழைக்கின்ருன் ஒருவன். மற்ருெருவன் மிக விரைவில் தவறு எங்கே என்று கண்டு பிடித்துத் திருத்தி விடுகின்ருன். இந்தச் செயல் திறம் அறிவின் கூர்மையாலும், திறத்தாலும், ஆற்றலின் விரைவினுலும் வளர்ந்தது. செய்வதோ சிறிது. விளை-தோ பெரிது. அதுதான் செயல் திறம். இந்தத் திறமை எப்படி வளர்கிறது? ஒரு கட்டடம் கோபுரமாக ஓங்கி நிற்க வேண்டுமெனச் சிற்பி நினைக்கிருன். விரைவாகக் கட்ட வேண்டு மென்று தரை மட்டத்தில் இருந்து கல்லை அடுக்கிக் கொண்டு வந்தால் என்னவாகும்? அட்டை வீடு போல் எல்-லாம் சரிந்து விடும். எவ்வளவு உயரமாகக கோபுரம் உயர வேண்டுமோ அதற்கேற்றபடி ஆழமாகக் கடைகால் போடு-

கின்ருன். அப்போது தான் பெரிய கோயில் கோபுரம் போல் நூறு நூறு ஆண்டுகளாக நிலைத்து நிற்க முடியும். சிற்பி மட்டுமா இப்படிச் செய்கிருன்? குறிபார்த்து எய்யப் போகிறவன் என்ன செய்கிருன்? அம்பை வில் மேல் வைத்தால் அது போகுமா? வில் நாணில் அம்பை வைத்துப் பின்னுக்காக எவ்வளவு தூரம் இழுக்க முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் இழுக்கின்ருன். பின் நாணை விட்டால் அம்பு விர் என்று பாய்ந்து எவ்வளவோ தொலைவில் உள்ள குறியையும் உருவிக் கொண்டு போகிறது. பின்னுக்கு வாங்க வாங்க முன்னேறித் தாக்கமுடியும். நேரே செயலைத் தொடங்காமல் கடைநிலைத் தியானத்தில் மனத்தை உள்ளுக்குக் கொண்டு சென்று ஆக்க அறிவு என்ற நாணுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் அளவிலாத சக்தி பொங்கி வழியும். அப்படிக் கடைநிலைத் தியானத்தால் செயற்பாடு நிறைந்தும் திறமை மிகுந்தும் வருகின்றதா? தியானம் செய்யும்போது நம்முடைய நெஞ்சு இயங்கி வெளிப்படுத்தும் இரத்த அளவு குறைகிறது. மூன்றில் ஒரு பங்கு குறைகிறது. இது எதனைக் காட்டுகிறது? உடலில் அசுர கருவியாக வேலை செய்து அயராமல் கூடிய அளவு ஓய்வு கொள்கின்றன. அதனாலே அவை உரம்தானே பெறும்! தியானம் செய்யும்போது மற்ருென்றும் நிகழ்கிறது. இரத்தத்தின் வழியாக வரும் எரிபொருளைப் பிரித்து உடம்புக்கு ஆற்றலைத் கருதல் வேண்டும். இதற்குப் பிராணவாயு வேண்டும். அதற்காகத்தான் மூச்சுவிடுகின்ருேம். ஆனால் தியானம் செய்யும்போது நம் உடல் முழுவதும் ஓய்வு கொள்வதால் எரிபொருள் எரிய மூச்சுநிலை குறைகிறது. பிராணவாயுவும் முன்புபோல வேண்டியதில்லை. மூச்சும் நன்கு அடங்குகிறது. நிமிடத்திற்கு 14, 15 தடவை மூச்சுவிடுவது நிமிடத்திற்கு 4 தடவையாகக் குறைந்துவிடும். நம்முடைய உடல்தரும் ஓய்வினை இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயுவைக் கொண்டு அளந்து காணலாம் என்று முன்னரே

சொன்னோம். ஆனால் சாதாரணமாக மூச்சை விடாது அடக்கு வோமானால் பிராணவாயு குறைந்தாலும் இரத்தத்தில் உள்ள கரியமில வாயுவின் விகிதம் ஏறி விடும். ஏன்? அப்போது உயிர் அணுக்கள் வேலை செய்வது குறைவதில்லை அல்லவா? அப்படி நச்சுப் பொருளான கரியமில வாயு மிகுவது கேட்டை விளைவிக்கும். ஆனால் தியானத்தில் நிகழ்வது அப்படி அல்ல. நாம் ஒன்றும் மூச்சை அடக்க முயல்வதில்லை. உயிர் அணுக்-கள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வதால் தூங்கும் போது போன்று மூச்சுவிடுதல் தானாகவே குறைகிறது. இதனால் உடலின் திறம் மிகுகின்றதே அன்றிக் குறைவதில்லை. நனாருகத் தூங்கி எழுந்த பின் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்ய முடிகின்றதல்லவா? அதை விடத் தியானம் செய்யும்போது ஓய்வு மிகுவதால் சுறுசுறுப்பும் செயல் திறனும் மிகுந்து வருகின்றன. அது மட்டுமா? நம்-முடைய காட்சிப் புலனும் இயக்க நிலையும் வளர்ந்து வருவ-தையும் செயல்திறன் தியானத்தால் சிறந்து வருவதையும் முன்னரே கூறினோம். கண்ணாடியைப் பார்த்து நட்சத்திரம் படம் வரைதல் என்பதுபற்றிக் கூறினோம் அல்லவா? எனவே தியானத்தின் போது இப்படிஎல்லாம் ஓய்வு பெறுவதுதியானத் தில் இருந்து வெளிவந்ததும் உலக வாழ்வில் செய்ய வேண் டுவனவற்றைத் திறம்படச் செய்து வெற்றி பெறுகிறோம். எய்வதற்கு முன்னே அம்பைப் பின்னுக்கு இழுப்பது போன்-றதே இந்தத் தியான முறை.

செயல்திறன் மிக வேண்டுமானால் மனமும் செயல்திறன் மிக்கதாய் விழிப்போடு இருத்தல் வேண்டும். சிதறுண்டு போகாமல் எல்லாக் கூறுகளையும் சக்திகளையும் ஒன்றாய் இருத்தி வைத்தல் வேண்டும்; ஆற்றல் மிக்கதாய் அமைய வேண்டும். அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? எண்ண ஆற்றல்-மன ஆற்றல் வளர வேண்டுமானால் அந்த ஆற்றல் மேல் மட்டத் தில் நின்றுவிடக் கூடாது. பிறக்கின்ற எண்ணத்தின் ஊற் றும் பிறப்பிடமுமான அடிமட்டத்தினோடு ஒருங்கிணைந்து

செயல்பட வேண்டும். எண்ணத்தின் பிறப்பிடம்தானே ஆக்க அறிவு. மனம் அந்த அடிமட்டத்தோடு தொடர்புகொண்டு அந்தச் சக்தியோடு மேலே பொங்கிச் செயலாற்ற வருகிறது. ஒரு கடலின் மேலே சிறிது காற்று வீசும்போது அலைகள் எழலாம். அந்த அலைக்கு ஒரு சிறிதும் சக்தி இராது. ஆனால் கடலின் அடிமட்டத்தில் இருந்து அலையாக எழுந்தால் அந்த ஆற்றலை என்னவென்று சொல்லுவது! தமிழ் நாட்டிலும் ஆந்திர நாட்டிலும் கடல் பொங்கிப் பேரலையாக பாய்ந்ததைக் கண்டோம் அல்லவா? ஆனால் இங்கும் ஆக்க அறிவுக் கடலின் கீழ் மட்டத்தில் இருந்து அலைகள் பரவி அப்படி எழுந்தால் என்னவாகும்? ஆக்க அறிவாம் அடிமட்டத்தோடு தொடர்புகொண்ட மனதின் செயலாற்றலும் எல்லை இல்லாததாம். கடைநிலைத் தியானத்தின்போது இத்தகைய தொடர்பு எழுகிறது. எல்லை இல்லாத அமைதி—ஆனால் பாய்ந்து செல்லும் அம்பினைப்போன்ற விழிப்புநிலை இரண்டையும் காணலாம். தியானத்தின்போது எழுகின்ற மூளையின் அலைகளைப் படமாக வரைந்து காட்டும் கருவி, இதனைக் காட்டுகிறது என்று கூறினோம் அல்லவா?

செயல் எல்லாம் எண்ணத்தின் ஆற்றல்தானே. உலகிலே அறிவிலும் சிறந்த ஆற்றல் ஏது? உலகில் வெற்றி பெற வேண்டுமானால்-உலகில் இன்பம் பெற வேண்டுமானால், குழப்பமின்றித் தெளிவாக எண்ணவேண்டும். அத்தகைய தெளிவோ தியானத்தில் தான் பிறக்கிறது. அது எப்படி முடியும்? விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியாளர்கள் சோதனையிட்டு இப்படி நிகழ்கிறது என வெளிப்படுத்துகிறார்கள். மூளை என்று சொன்னோம் அல்லவா? அந்த மூளை முன் மூளை என்றும், நடு மூளை என்றும், பின்மூளை என்றும் விளங்குகின்றது. பரிணாம வளர்ச்சியும் முன்பே தோன்றியது. பின்மூளைதான் உடல் இயக்கத்தை எல்லாம் அடக்கி ஆளுகிறது. நடுமூளை பரிணாம வளர்ச்சியில் இரண்டாவது தோன்றியது. அதில் கண் நரம்புகள், காது நரம்புகள் முதலியன அடங்கிக் கிடக்கின்-

றன. புலன் நுகர்ச்சிகளை அறியும் விளைவு அங்கு நிகழ்கிறது. முன்மூளை மூன்றாவதாகத் தோன்றியது. செயல்படும் திறமை அங்குச் சிறந்து விளங்குகிறது. அது மட்டுமல்லாமல் முன் மூளை அரை உருண்டைகள் இரண்டு போல இருக்கிறது. வடப் பக்கம் இருக்கும் அரை உருண்டை எதையும் செயல் வகை-யாகக் காண்பது; எவற்றையும் முழு நோக்காகக் காண்பது. சிற்பிகள், ஓவியர்கள், இசைவாணர்கள், கலைவாணர்கள் என்கின்ற கலைஞர்களிடம் இந்த ஒற்றுமை நோக்கம் காணப்-படுகிறது. இடப்பக்க மூளையோ பகுத்துப் பகுத்து வகை செய்து ஆராய்வது; பேசும் திறமையும் அங்கேதான் உண்டு. விஞ்ஞானிகள் முழுமையாக அன்றிப் பகுத்துப் பகுத்து ஆராய்வது இதன் வலிவால் தான்.

பொதுவாகப் பலரிடமும் இந்த மூளையில் ஒவ்வொரு பகு-தியே சிறந்து விளங்கும். அவ்விடத்தில் மட்டுமே அலைகள் உரம் பெற்றுத் தோன்றும். பேச்சிலே வல்லவர்கள் செயலில் வல்லவர்களாக இருப்பதில்லை. பகுத்து ஆய்பவர்களுக்கு ஒற்றுமைக் காட்சி இருப்பதில்லை. விஞ்ஞானிகளும் ஒற்றுமைக் காட்சி பெற்ற கலைஞர்களாகவோ செயல்திறம் படைத்தவர்-களாகவோ எப்போதும் இருப்பதில்லை. ஒரு சிலருக்கு நடு மூளையின் விளைவால் உலகத்துப் புறக்காட்சிகளை உணர்ந்து கொள்ளும் தன்மை சிறந்து விளங்குகிறது; ஆனால் முன்மூளை-யின் அலைகள் அவ்வளவு சிறந்து விளங்குவதில்லை. முன் மூளை யில் சிறந்து விளங்குபவர்களும் புறக் காட்சியில் சிறந்து விளங்குவதில்லை. அதாவது நடுமூளை சிறப்பதில்லை. இவை எல்லாம் குறைதானே.

தியானம் செய்யும்போது என்ன நிகழ்கிறது? மூளையின் ஒவ்வொரு பகுதியின் அலைகளும் ஒரே நிலையில் ஒரே வீச்சில் ஒரு சீராக இயங்குகின்றன. முன் மூளையில் இடது புறம் உள்ள அலைகள் போலவே வலது புறம் உள்ள அலைகளும் விரைவிலும் வீச்சிலும் அளவிலும் ஒத்துத் தோன்றுகின்றன. அப்படியே அந்த அலைகள் நடுமூளையின் அலைகளோடும் பின் மூளையின்

அலைகளோடும் ஒத்து இயங்குகின்றன — ஒருங்கிணைந்து இயங்குகின்றன. தியானம் செய்வதற்கு முன்போ, முன் கூறியபடி இவை ஒன்றுக் கொன்று தொடர்பின்றிக் குழம்பிக் கிடக்கின்றன; தியானம் செய்யும் போதும் செய்த பின்பும் ஒத்து ஒருங்த இயைந்து இயங்குகின்றன.

ஒரு பட்டாளம் பொருள்களை வாங்கச் சந்தைக்குள் புகுகிறது. அங்கும் இங்கும் ஒரு ஒழுங்கில்லாமல் படையாளிகள் பிரிகின்றார்கள். பொருள்களை வாங்கி முடிந்ததும் பட்டாளத் தலைவர், ஊதுகிறார். எல்லோரும் தெருவுக்கு வந்து அணி அணியாக ஒழுங்காக நின்று நடந்து செல்கிறார்கள். எல்லோரும் ஒரே சமயத்தில் ஒரே வீச்சில் முதலில் இடது காலை முன் வைத்தும், பின் வலது காலை முன் வைத்தும் ஒரே சீராகச் செல்கிறார்கள். பட்டாளமே ஓருயிர்போலச் செல்வது தோன்றுகின்றது. தியானம் செய்வதற்கு முன் மூளையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உள்ள அலைகள் ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்பு இன்றிச் சந்தையில் புகுந்த பட்டாளம் போல் ஒழுங்கின்றிக் குழம்பிக் கிடக்கின்றன. தியானம் செய்தபின் அணி வகுப்பில் நின்று நடைபோடும் பட்டாளம்போல் முழுமையும் ஒற்றுமை பெற்று ஒன்றாக இயங்குகின்றன. ஒவ்வொரு அலையும் -ஒவ்வொரு சமயத்திலும் ஒரே வீச்சு உடையதாக ஆகின்றது. ஒரு நிமிஷத்திற்கு இத்தனை முறை என ஒரே கணக்கில் துடிக்கின்றன,

இதனால் என்ன பயன்? மூளைதானே எண்ணங்களை எண்ணுகின்றது; மூளைதானே உணருகின்றது; ஒற்றுமைக் காட்சி அடைகின்றது; செயல்படுகின்றது. தியானத்திற்கு முன்பு ஒரே குழப்பம். எனவே தெளிவாக எண்ணுவது எங்கே? தியானம் பண்ணிய பின் அங்கே முழுவதும் ஓர் ஒழுங்கு தோன்றுகின்றது. மூளையின் இயல்பு எல்லாம் ஒன்றாகவே வெளிப்படுகின்றன. குழப்பம் இல்லை. முரண்பாடு இல்லை. எனவே, இந்த ஒழுங்கில்தான் எண்ணத்தின் தெளிவும் ஆழ்ந்து ஒருமுகமாகத் தோன்றுகின்றது. இந்தத் தெளிவான

எண்ணம்தானே வெற்றிக்கு வேண்டும்? தியானம் இதனை எப்படி விளைவிக்கின்றது என்பதை இப்போது கண்டோம்.

இவ்வளவு விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளும் உலகெங்கும் நிகழ்ந்து வருவன. முடிவாக எதைத்தான் காட்டுகின்றன? எல்லை இல்லாத ஆக்க அறிவு கடைநிலைத் தியானத்தின் பயனாக வளர்ந்து வெளிப்படுவதை அல்லவா ஆராய்ச்சிகள் அளந்து காட்டுகின்றன? கண்ணிருந்தும் குருடராய் குழியில் விழுவதா? மனிதனது பிறப்பியல்பு இன்பமே என்று கூறத் தடை ஏது? எல்லையே இல்லாத இன்ப ஆற்றல் உண்டு. மனிதனின் நரம்பாற்றலால் ஆகாதது என்ன? மனிதனுக்குள்ளே பொங்கி வரும் ஆற்றல், அதுதானே. பொங்கி வருவதைத் தடுக்கும் தடைநீங்கியதும், ஆக்க அறிவு நரம்பமைப்பின் வழியே பாயும் அல்லவா? தடையை நீக்கிப் பாயச் செய்வதற்குக் கடைநிலைத் தியானமே சிறந்த வழி; எளிய வழி.

2

நாமும் உடலும்

மனமும், உடம்பும் ஒன்றோடொன்று பிணைந்துள்ளன. மனம் என்பதிலே கோபம் முதலிய உணர்ச்சிகள், ஆன்மீக மதிப்பீடு, சமுதாய உறவு நிலை, செயலாற்றும் திறன் இவற்றை எல்லாம் அடக்கி விடலாம். உடம்பு கெட்டால் மனம் கெடுகிறது. மனக் கவலை மிகுதியானால் ஒரு வேலையும் செய்ய முடிவதில்லை. உடல்நிலை கெட்டால் மனமும் கலங்கி விடுகிறது. நாள் எல்லாம் உழைத்துக் களைத்துப் போன பேராசிரியர் வீட்டிற்கு வருகிறார். அவருடைய அன்பான சிறு குழந்தை ஒரு படம் வரைந்து தரச் சொல்கிறது. இப்போது முடியாது என்கிறார். ஆனால் குழந்தை விட்டபாடில்லை. கத்துகிறாள். திட்டுகிறாள். விடாப்பிடியாகக் குழந்தை வாதிட்டால் வைகிறார்; பேய்போல் அறைந்து விடுகிறார். குழந்தை அழுது ஓய்ந்து தூங்கி விடுகிறது. இவரும் களைத்துத் தூங்கிவிடுகிறார். மறுநாள் நன்றாகத் தூங்கி எழுந்த போது களைப்பு எல்லாம் போய்விட்டது. சுறுசுறுப்பும் மகிழ்ச்சியும் பொங்கி வழிகின்றன. முன்பை விட, உலகம் முழுவதும் அழகாகத் தோன்றுகிறது. நேற்றிரவு வரைய முடியாது என்றவர் இப்போது தாமாகவே அழகிய படத்தை வரைகிறார். இப்போது அறிவும் துலங்குகிறது. குழந்தை மேல் அன்பும் பொங்குகிறது. பேய் ஆட்டம் ஆடிய இவரே இப்போது அன்புத் தெய்வமாய் குழந்தையை அணைத்துக் கொஞ்சுகிறார். இந்த மாறுதல் எதனாலே? நேற்றிரவு உடல் கெட்டு இருந்தது; இன்று காலை உடல்நலம் சிறந்து விளங்குகிறது. இதனால் அறிவும் இன்பமும் காட்சியும் சிறக்கின்றன.

உடலும் மனமும் இப்படி இணைந்து இருந்தாலும் உலக நிலையில் உடல்தான் அடிப்படையாகிறது. மனமே எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படை என்று கண்டோம். ஆனால் முதலில்

பார்க்கும்போது உடம்புதான் அடிப்படையாகத் தோன்று கிறது. சுவரை வைத்துத்தானே சித்திரம் வரைய முடியும். எனவே உடம்பை நன்ருக வைத்திருந்தால்தான் மனப்பண்பு மேலே கூறியபடி நூற்றுக்கு நூறும் வளர்ந்து நமக்குப் பயன் படும்.

உடலே நலமாக வைத்திருப்பது எப்படி? நம் உடல் நலம் கெடுவது எப்படி என்று பார்த்தால் இது விளங்கும். நரம்ப மைப்பில் நெருக்கடிகளும் கோளாறுகளும் எழுவதாலேயே உடல்நிலே கெடுகிறது எனப் பார்த்தோம். ஆழ்ந்த ஓய்வி லேயே இந்த நெருக்கடிகளும் கோளாறுகளும் தாமாக வெளி யேறும் என்றும் பார்த்தோம். அதற்கு எளியவழி கடைநிலேத் தியானம்தான் என்பதும் விளங்கிற்று.

கடைநிலேத் தியானத்தில் எழும் அமைதியை நம் உடலில் எழும் பல மாற்றங்கள் காட்டுகின்றன. இந்த மாற்றங்கள் கடைநிலேத் தியானத்தாலேயே உண்டாகின்றன. இந்த உண்மையை விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள் விளக்குவதையும் குறிப் பிடுகிருர்கள். இங்கே சிறப்பாக மூன்று ஆராய்ச்சிகளே நினேப் பூட்டிக் கொள்ளலாம். தியானத்தின்போது மூச்சு விடுவது குறைகிறது எனக் கண்டோம். பொதுவாக மக்கள் நிமிடத் திற்கு 12, 14 தடவை மூச்சு விடுவார்கள். ஆனுல் தியானம் செய்யும் போது படிப் படியாகக் குறைந்து நிமிடத்திற்கு 5, 3 தடவையாகக் குறைந்து விடுகிறது என விஞ்ஞானிகள் பரி சோதித்துக் கண்டார்கள். இரத்தத்தை உடம்பில் ஏற்றும் வகையில் வேலே செய்யும் நெஞ்சு இவ்வகையில் ஓய்வு பெறு வதை அப்போது அது வெளியேற்றும் இரத்தத்தை அளந்து விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடிக்கிருர்கள் என்று கண்டோம். மூன்ருவதாகப் பிராண வாயுவை செரிமானம் செய்வது தானு-க் குறையும் முறையையும் அளந்து காட்டுகிருர்கள். நெஞ்-சமும், நுரையீரல்களுமே சிறிதளவு ஓய்வு பெறுமாளுல் உடல் பெறும் ஓய்வையும் அதனுல் எல்லா வகையான கோளாறுகள் நீங்குவதையும் சொல்ல வேண்டாம்.

மனதுக்கும் உடம்புக்கும் உள்ள தொடர்பை நரம்பமைப்புக்கு நடுவிடமான மூளையில் எழும் அலைகளைக் கொண்டே கூறிவிடலாம். தூங்குகிறோம். மூளை அலைகளைப் பார்த்தாலே தூங்குவது தெரிந்து விடும். ஒரு விஞ்டிக்கு இரண்டு; மூன்று முறைக்கு மேல் சுற்றாத அலைகளை டெல்டா அலைகள் என்பார்கள். இதுதான் தூங்கும்போது மிகுதியாகத் தோன்றும். இந்த அலைகள் உரம் பெற்று வீச்சு மிகுதிப்பட மிகுதிப்படத் தூக்கம் ஆழமாகும்.

இனிக் கனவு காண்கிறோம். என்ன நிகழ்கிறது? இதனையும் மூளையின் அலை வடிவங்களைக் கொண்டே அறிந்து கொள்ளலாம். நாம் தொடர்ந்து தூங்குவதில்லை. இடை இடையே நம் கண்விழி விரைந்து சுழல்வதைச் சிலர் தூங்கும்போது பார்க்கலாம். (Rapid eye movement) அந்தக் கண் அசைவுகள் எழும் போதெல்லாம் இந்தக் கனவுகள் வருகின்றதைக் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். மனத் தளர்ச்சிகள் நீங்குவதற்கு இந்தக் கனவுகள் கட்டாயம் வேண்டும்.

மூன்றாவது நிலை விழித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலை. இதிலும் பல வகைகள் உண்டு. பொதுவாக இந்த விழிப்புத் தன்மையில் எல்லா அலைகளும் குழம்பித் தோன்றும். இரண்டு மூன்று சுற்றுடைய டெல்டா (DELTA) அலைகளும் உண்டு. 4, 5.6, 7 சுற்றுடைய தீட்டா (THETA) அலைகளும் உண்டு. இவை நல்ல விழிப்படைந்த நிலையைக் காட்டும். விழிப்பிலும் ஓர் அமைதி இருக்கும். 8, 9, 10, 11, 12 சுற்றுடைய அலைகள் ஆல்பா (ALPHA) அலைகள், இவையும் விழிப்புடைய அமைதியையே காட்டும். விநாடிக்கு 12லிருந்து 22 வரை சுற்றும் அலைகள் பீட்டா (BETA) அலைகள் எனப்படும். இவை மூளையின் அலைகளில் சிறந்து விளங்கும் அலைகளாம். சாதாரணமாக விழித்திருக்கும் நிலையில் இந்த அலைகள் குழம்பி நிற்கக்காண்போம். விழிப்பிலும் தூக்க மயக்கம் இருந்தால் ஆல்பா அலைகளும் பீட்டா டெல்டா அலைகளும் மாறி மாறித்.

திடீரெனப் பொங்கும். ஓய்வாக விழித்து இருக்கின்ற நிலையில் இருந்து தூக்க மயக்கத்திற்குப் போகும்போது, பீட்டா அலைகளும் டெல்டா அலைகளும் கலந்து தோன்றும்.

தூக்கம், கனவு, விழிப்பு இந்த மூன்றுக்கும் வேறான நிலை ஒன்று உண்டு. அதுவே தியான உணர்வுநிலை. தூக்கத்தில் ஆல்பா அலைகள் மறைந்து டெல்டா அலைகள் பிற அலைகளுடன் அப்போதைக்கப்போது கலந்து மறையும். ஆனால் தியானத்திலே சிலபோது பீட்டா அலைகள் ஒரே வகையாக நீண்ட நேரம் தொடர்ந்து இருக்கும். தியானத்தின்போது ஏதாவது ஒலி எழுந்தாலும் அப்போது தடைப்படும். தீட்டா அலை ஒரு விநாடியிலிருந்து மூன்று விநாடிக்குள் மறுபடியும் வந்து விடும். ஆனால் தியானம் செய்யாதவர்களிடத்திலே அவர்கள் தூக்க மயக்கத்தில் இருக்கும்போது தடைப்படும் தீட்டா அலை மறுபடியும் வருவதே இல்லை. எனவே ஆழமான அமைதி தியானத்தில் தெளிவாகிறது. தியானம் செய்யாதவர்களிடம்தான் தூக்க மயக்கத்தில் விழிப்பும் தூக்கமும் கலந்திருப்பது அலைகளாலேயே தெரியும் என்றோம். தூக்கமும் ஓய்வுமான டெல்டா, தீட்டா அலைகள் என்பவையும் ஆல்பா அலைகளும் மாறி மாறிப் பொங்கக் காண்போம். ஆனால் தியானத்தில் இருப்பவர்களிடையே ஆல்பா அலை 12 சுற்று அளவிலும் தீட்டா அலை 5 சுற்றளவு என்ற வகையிலும் விளங்கக் காண்போம். இந்தத் தூக்கத்திலும் தூக்க மயக்கத்திலும் வேறான புதுவகையான அமைதியைத் தியானத்தில் காண்கிறோம். தியானம் முடிந்து வரும்போது ஒரு மாற்றம் எழுகின்றது. தியான மனநிலையில் இருந்து விழிப்பு மனநிலைக்கு வருகின்றோம். தியான நிலைக்கு முன்னே தியான நிலையில் இருந்து தூக்கநிலைக்குச் செல்லும் தீட்டா அலைகள், தூக்கத்தைக் காட்டும் டெல்டா அலைகள் என்பவை இணைந்து தோன்றும். தியானத்தின்போதோ விழிப்பு நிலைக்கு வரும் தீட்டா அலைகளும் ஆல்பா அலைகளும் பீட்டா

அலைகளுடன் ஒழுங்காகத் தோன்றுகின்றன. நம்முயற்சி இன்றி இந்த அலைகள்தாமாக வருகின்றன. பொதுவாக விழிப்பு நிலையில் வரும் எல்லா அலைகளும் குழம்பிக் கிடக்கும் எனக் கண்டோம். ஆனால் தியானத்தின்போதோ எல்லா அலைகளும் ஒழுங்காக ஒன்று போல் ஒன்று தொடர்பாக அமைந்திருக்கக் காண்கிறோம். இங்கு மிகுதியாகச் சுற்றலைகள் ஒரே நிலையில் அமைந்திருக்கும். இந்த நிலையான அலைகளினிடையே வினாடிக்கு இருபத்திரண்டு அளவில் சுற்றும் பீட்டா அலை எழுகிறது. விழிப்பு அலையும் உஷார் அலையும் உச்ச நிலையில் இருக்கின்றன. இதனை நான்காவது நிலை என்று சொல்லலாம். மிகுதியான தூக்கத்தைவிட ஆழமான ஒய்வு நிலை இங்கே உண்டு. நரம்புமண்டலத்திற்கு ஓய்வு கிடைப்பதால் அங்குள்ள நெருக்கடிகள் தாமாகத் தீர்ந்து விடுகின்றன.

தியானத்தின போது மனம் எண்ணத்தின் பல்வேறு நுண்ணிய நிலைகளை அனுபவித்துக் கொண்டே சென்று முடிவில் ஆக்கறிவோடு தொடர்பு கொள்கிறது. ஆக்கறிவு இவ்வாறு மனத்தில் பாயும்போது மனம் மட்டுமேயன்றி மனத்தோடு தொடர்பு கொண்ட நரம்பு மண்டலத்திலும் பாய்கிறது நரம்பு வழியே ஆக்க அறிவு உடலிலும் பாயும்போது உடலில் என்ன நோய் இருக்க முடியும்? அங்கே தோன்றுவது தானே நோயற்ற வாழ்வு. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

மேலே கண்டபடி மனத்தின் செயல்பாடு நுட்பமாய் மேலும் மேலும் சீர்திருந்தி வரும் போது, அதற்கேற்ப நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாடும் சீர்திருந்தி வருமல்லவா? நரம்பமைப்பு சீர்திருந்தினால் என்ன நிகழுமென மூளை அலைகளில் கண்டோமல்லவா? ஆழமான ஓய்வும் கண்டோம். உஷார் நிலையும் கண்டோம். இந்த ஓய்வு நிலை இல்லாது போனால் நெருக்கடியோ, கவலையோ இருக்கும் போது அதனை நம் உடல்

நிலேயே காட்டிக் கொடுக்கும். நம்முடைய உள்ளங்கையில் இரண்டு இடத்தில் மின்சார முனைகள் இரண்டை வைத்தால் மின்சாரம் இடை வெளியில் ஓட முடியாது, நம்முடைய தோலே மின்சார ஓட்டத்தைத் தடுத்து விடும். ஆனுல் கவலேயோ, நெருக்கடியோ இருக்கும்போது வேர்வை மிகுகிறது. அப்படிப்பட்டவர்களுடைய கையைப் பிடித்துப் பார்த்தால் வேர்வை மிகுந்திருக்கும். வேர்வையும் நீர்தானே. நீர்வழியே மின்சாரம் எளிதில் ஓடும். எனவே வேர்வை வழியாக மின் சாரம் ஓடுகிறது. இப்படிப்பட்டவர்கள் கையில் மேலே கூறிய படி மின்சாரத்தை வைத்தாலும் இடை வெளியில் மின்சாரம் பாய்ந்து ஓடும். மின்சாரக்கருவி மின் ஓட்டத்தைக் காட்டிவிடும். ஆனுல் மனது தியானம் செய்யும் போது—மின்சாரம் ஓடும் போது, தடைப்படுத்தினுல் அது கீழ் நிலேயில் இருந்து ஓங்கி 300 அலகு (கிலோ ஓம்ஸ்) அளவுக்கு ஓடி விடுகிறது. எனவே ஓய்ந்த அமைதியோடு உயிர்ச்சக்தி மிகுவதைக் காண்கிரேம். இது உடல் நலத்தின் சிறப்பு. தியானத்தின் வழியாக ஓங்குவது இதனுல் வெளியாகிறது,

நம்முடைய உடம்பு நன்ருகச் செயல்பட வேண்டுமானுல் ஒரு புத்துணர்ச்சி எப்போதும் இருத்தல் வேண்டும். சுறுசுறுப்பும் வேண்டும். நாம் வேண்டியதெல்லாம் செய்து முடிக்கக் கூடிய மன நிலேயும் இருக்க வேண்டும். தூங்கி எழும்போது இத்தகைய சுறுசுறுப்பும் தெம்பும் புத்துணர்ச்சியும் பொதுவாகத் தோன்றக் காண்கிரேம், ஆனுல் நரம்புக் கோளாறுகள் உண்டாகுமானுல் அப்படி ஆழ்ந்து தூங்குவது அருமை ஆகிறது. ஆனுல் தியானமோ அந்தக் கோளாறுகளே நீக்கி விடுவதோடு தூக்கத்தைவிட ஆழமான அமைதி நிலேயைத் தருகிறது. இழந்த தூக்கத்தை நாம் பெறுவதுடன் நம் தூக்கமும் முன்பைவிடப் புத்துணர்வும் விளங்குகிறது, தியானம் செய்யும்போது, நாம் எவ்வளவோ சுறுசுறுப்பும் மன

நிறைவும் பெறுகிறோம். தூக்கத்திலே ஆழமான, அமைதி வருவதைக் கண்டோம் அல்லவா? தூக்கத்தில் செரிமானம் செய்துகொள்ளும் பிராணவாயு குறைந்து வருவதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் காணவில்லையா? தூக்கத்தில் இருக்கும் அமைதியிலே பிராணவாயு செரிமானம் 8 படி அளவே கீழ் இறங்கி வரும். ஆனால் தியானத்தின் போது 16 படி கீழ் இறங்குகிறது.

இப்படி ஆழ்ந்த ஓய்வு பெறுவதால் என்ன நிகழ்கின்றது? நரம்புமண்டலம் ஆழ்ந்த ஓய்வைப் பெறுகிறது. அப்போது குளிர்பதனப்பெட்டியில் வைத்த தண்ணீர் தன்வடிவமான பளிங்குநிலையைப் பெறுவதுடன் தனக்குப் புறம்பான உப்பைத் தள்ளி விடுவதுபோல நரம்பு மண்டலத்தின் நரம்புகள் தம் குறை தீர்த்து தன்முந்தைய வடிவைப் பெற்றுத் தமக்குப் புறம்பான நெருக்கடிகளையும் கோளாறுகளையும் அவை எவ்வளவு ஆழமாக ஊன்றி இருந்தாலும் வேரோடு பிடுங்கித் தள்ளிவிடும். கவலைகள் குறைவதனையும் தியானம் செய்பவர்களிடம் கண்டு கூறியிருக்கிறார்கள். கவலைக்குக் காரணமான லாக்டேட் (LACTATE) என்ற நச்சு, தியானத்தின்போது இரத்தத்தில் குறைந்து வருவதைக் கண்டோம். வீணாக உடல் அலையாது, உறுதியாக வளருவதையும் கண்டோம். கவலை முதலியவற்றால் நரம்பும் கலங்கி இருப்பதைத் தானாக அசையும் தோல் அசைவில் இருந்தே மின்சாரக் கருவி கொண்டு காணமுடியும். ஆனால் தியானம் செய்வோரிடையே இந்த வகை ஆராய்ச்சிகள் மூலம் இத்தகைய குறைகள் குறைவதைக் கண்டு பிடித்துள்ளார்கள், எனவே கோளாறு நீங்கியதும் உறுதிநிலை ஏற்படுகிறது, அதுதானே சிறந்த உடல் நலம்.

நாம் எண்ணியபடி நம் உடம்பு இயங்கினால்தான் மனம் அமைதியாக இருக்க முடியும். எனவே உடம்பும் மனமும் ஒன்றாக இணைந்து செயலாற்ற வேண்டும். இவற்றின்

இயைபு வளரவேண்டும். அத்தகைய இயைபு, தியானத்தால் வளருவதை முன்னரே கண்டோம். நம்முடைய பலவகை ஆற்றல்களும் ஒன்ருக இணைந்து செயல்படுவதைத் தியானத்தின் பயனுக மூளைகளின் பல பகுதிகளிலும் இருந்து எழும் அலைகள் ஒரே சீராக அமைவதே காட்டவில்லையா? செயல் திறம் மிகுந்து வருவதையும் காட்டவில்லையா? நுண்ணிய அலைகள் தியானத்தில் எழுவதைப் பார்த்தோம். புலன் உணர்ச்சி, செயலாக்கும் திறமை என்ற இரண்டும் தியானத்தின் பயனுக வருவதைக் கண்டோம். கண்ணுடியில் பார்த்து நட்சத்திர வடிவம் எழுதுகின்ற ஆராய்ச்சி இதைத்தானே காட்டுகிறது.

பொதுவாக உடல்நலம் மிகுவதைக் காண்கிருேம். ஆனுல் அதற்கும் மேலாகக் குறிப்பிட்ட சில நோய்களும் குறைபாடு-களும் நீங்குவதையும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆராய்ந்து காட்டு கிருர்கள். இன்று நாகரிகம் வளர்ந்துவரும் போக்குக்கு ஈடு கொடுக்க முடியாமல் பலர் சலிப்புற்றுப் போகிருர்கள். கவலைப் படுகிருர்கள். சுறுசுறுப்பைத் தூண்ட ஏதாவது உண்டா? என்று அலைந்து தூக்க மருந்துகள் சாப்பிடுகிருர்கள்; போதைப் பொருள்களும் சாப்பிடுகிருர்கள். ஆனுல் தியானம் செய்யத் தொடங்கிய பின் இந்தப் பழக்கங்கள் தாமாக ஒழிகின்றன. 1862 பேர்கள் இத்தகைய மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு வந்தார்கள். அவர்களைத் தியானத்தில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் பழக்கினுர்கள். இருபது மாதங்களான பின் அவர்கள் அந்த மருந்து உட்கொள்வதை எவ்வளவோ குறைத்துக் கொண்டார்கள். இது எப்படி நிகழ்கிறது? தியானம் செய்வோர் தம்மைத் தாமே அகமுகமாக அடக்கிக் கொள்ள முடிகிறது. அவர்களது மன நோயும் தீருகிறது. பொதுவாக உடல்நலம், மனநலம் இரண்டும் வளருகின்றன. படிப் படியாகக் கவலை குறைகிறது.

மனக் கவலையால் வருகின்ற நோய்களில் இரைப்பு என்கிற

ஆஸ்துமா ஒன்று. ஆஸ்துமா நோய் உடையவர்களைத் தியானம் செய்யப் பழக்கியபோது அவர்களுக்கு நல்ல குணம் ஏற்பட்டது. அவர்களுடைய மூச்சடைப்பு நீங்கியதை நூற்றுக்கு 94 பேர்களிடம் கண்டார்கள். 100க்கு 60 பேர்கள் குணமடைந்து வந்தார்கள். இதனை அவர்களுடைய மருத்துவர்கள் வாயிலாகவும் அவர்கள் அனுபவத்தைக் கேட்பது வாயிலாகவும் கண்டறிந்தார்கள். இன்று உலகில் பரவி வருவது இரத்த அழுத்தம் என்ற நோய்தான். ஒரு விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியாளர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளை ஆராய்ந்தார். அவர்களுடைய இரத்த அழுத்தத்தை அவர்கள் தியானம் பண்ணுவதற்கு முன்னும் பின்னும் ஆயிரம் தடவைகளுக்கு மேல் பரிசோதனை செய்து பார்த்து வந்தார். சராசரி தியானத்திற்கு முன் நூற்றைம்பது ஆக இருந்த சிஸ்தாலிக் (Systolic) அழுத்தம் 130க்குக் குறைந்து விட்டது. டையாஸ்டாலிக் (Diastolic) அழுத்தம் 90 ஆக இருந்தது. 80 ஆக குறைந்திருக்கிறது என்று கண்டார்.

உடல்நிலை மட்டுமின்றி மனநோயும் தியானத்தில் தீருகிறது. வீணான மனக்கவலையைத் தியானம் குறைப்பதைத் தானாகத் தோல் துடிப்பது குறைவதாகக் கண்டோம். ஆளுமையும் வளருகிறது என முன்னரே பார்த்தோம் அல்லவா? தன்னுடைய நிலையை முணுமுணுக்காமல் ஒப்புக்கொண்டு பிறரையும் சூழ்நிலையையும் உள்ளது உள்ளவாறே ஒப்புக்கொண்டு செயலாற்றுவதைக் காண்கிறோம். தம்மை முழுமையாக இனம் கண்டு கொண்டு அந்தத் தன்னுணர்வு எப்போதும் பிறழாமல் உறுதியாக நிலைகொண்டிருக்கக் காண்கிறோம். அதனால் உரிமையோடு தானே இயங்கி வருகின்ற திறனும் வளரக் கண்டோம்.

அம்மட்டுமா? அவர்களது உள்ளத்து இயற்கையும் கடைநிலைத் தியானத்தின் பயனாக நரம்புத்தளர்வால் வரும் அச்சமும், மனச் சோர்வும், தன்னைத்தானே ஐயப்படுகின்ற

நிலையும் உறுதியற்ற உணர்ச்சிகளும் மறையக் கண்டோம். தன்னால் முடியுமென்ற உறுதிப்பாடும் வளரக் கண்டோம்.

எனவே பொதுவான மனநிலை, உடல்நிலை என்ற இவற்றின் கோளாறுகள் தீருவதால் குறிப்பிட்ட மன நோயும் உடல் நோயும் தீரவும் கண்டோம். நம்முடைய மனப்பாங்கும் குறை நீங்கி நிறைவாகி விளங்குவதையும் கண்டோம். உடலாலும் மனத்தாலும் மனிதன் நிறைவு பெறுவதற்கான வழி கடைநிலைத் தியானம் ஒன்றேயாம்.

3

நாமும் சமுதாயமும்

சமுதாய நடத்தை:

உலகத்தில் எதுவும் தனித்து நிற்பதில்லே. அண்டத்திலுள்ள ஒவ்வொரு துளியும் பிறவற்ருே டெல்லாம் பின்னிப் பிணைந்து கொண்டுதான் விளங்குகிறது. மேக்ஸ் பிளாங்க் (Max Blank) என்ற விஞ்ஞானி ஒவ்வொரு துகளின் ஈர்ப்புச் சக்தியும் அண்டத்தின் மற்றைய கோடி யிலிருக்கக்கூடிய துகளினுலும் கூட வரையறுக்கப் படுகிறது என்பர். ஒரு கல்லே வீசி எறிவோமாஞல் அது ஈர்ப்புச் சக்தியால் கீழ் இழுக்கப்படுவது எங்கோ உள்ள அண்டத்தின் மூலேப் பொருளேயும் கூடப் பொறுத்திருக்கிறதாம். அப்படியாஞல் ஒரு மனிதன் மற்ருெரு மனிதனே விட்டுத் தனியாக இருக்க முடியுமா? நாம் பிறக்கும்போதே மகனென்ருே மகளென்ருே தாயோடும் தந்தையோடும் ஒன்று பட்டு இருந்து தானே பிறக்கிருேம். இப்படியே பார்த்தால் குடும்த்தோடும் ஊரோடும் நாட்டோடும் உலகத்தோடும் ஒன்று பட்டு இருப்பது விளங்கும். நாமும் நம் சூழ்நிலேயும் ஒரே பிண்டந்தான். மனமும் உடலும் போல இவை ஒன்றுக்கொன்று அகமும் புறமும் போலவும் உள்ளங்கையும் புறங்கையும் போலவும் பிரிக்க முடியாமல் இணைந்து ஒன்ருகி நிற்கின்றன. இதனே உணர்வதுதான் மனிதனின் பெருமை. சமுதாயத்தில் நாம் எப்படி நடந்து கொள்கிருேம் என்பது இந்தஉண்மைறியவு எவ்வளவு தூரம் உள்ளுணர்வாக நம் இரத்தத்திலெல்லாம் பாய்ந்துள்ளது என்பதைப் பொறுத்தது.

நம்முடைய நடத்தை எப்படி எழுகிறது? ஏதாவது ஒரு தேவை ஏற்பட்டபோது அதனே நிறைவேற்றிக் கொள்ளவே நம்முடைய நடத்தை எழுகிறது. பசி எடுக்கிறது. உணவின் மேல் ஆசைஉண்டாகிறது எங்கு எப்படி உணவு கிட்டும்

என்ற அறிவு இப்போது தோன்றுகிறது. முன்னேயறிந்த அறிவுதான் நினைவுக்கு வருகிறது. அந்த அறிவை ஒட்டி நம் வீட்டிலோ, நண்பர் வீட்டிலோ, உணவு நிலையத்திலோ உண்ணச் செல்கின்ருேம். நம்முடைய அறிவு சரியான முடிவானல் நம்முடைய முயற்சி வெற்றி பெறுகிறது. நம்முடைய தேவை நிறைவேறி விடுகிறது. மனம் மகிழ்கின்ருேம். இதுதானே நம்முடைய நடத்தைகள் ஒவ்வொன்றிலும் நாம் காணுகின்ற முறை.

இங்கே நம் தேவையை நாம் சரியானபடி உணரவேண்டும். அந்தத் தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் வழிமுறைகளைச் சரியானபடி உணர்ந்து, ஏற்படக்கூடிய பல சூழ்நிலைகளுக்கு எற்ப ஒரு முடிவு செய்யவேண்டும். அத்த முடிவின்படி செயலாற்றும் திறமையும் வேண்டும். எனவே நம்முடைய நடத்தை, தான் கருதியதை முடிக்க வேண்டுமானல் இப்படி நம்மையும் சூழ்நிலையையும் ஆழமாகவும் அகலமாகவும் அறிந்திருப்பதோடு அப்படி எழும் பல பல அறிவு நிலைகளையும் ஒருங்குவைத்து ஆராய்ந்து எது குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கு உதவும் என்று உள்ளூர உணர்ந்து அவற்றை மதிப்பிடுகின்ற பெருந்திறமை இன்றியமையாது வேண்டும். இந்தத் திறமை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அகன்று விளங்குகின்றதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வெற்றியும் கிட்டும். சூழ்நிலையோடும், சமுதாயத்தோடும் ஒன்றுபட்டுத் தம்முடைய தேவையையும், திறமையையும் மதிப்பிட வேண்டும் அல்லவா? மாம்பழம் இல்லாத காலத்தில் மாம்பழம் உண்ண வேண்டும் என்ற விருப்பம் இருந்தால் எப்படி நடந்து கொள்வோம்? என்று எண்ணிப் பார்க்கவேண்டும். காலமல்லாத காலத்தும் பழுக்கின்ற மா மரத்தைப் பற்றி அறிந்திருக்கலாம் அல்லது மாம்பழக்காலத்தில் கிடைத்த பழங்களைப் பதனப் படுத்தி, பின் ஆண்டு முழுவதும் விற்பதை அறிந்திருக்கலாம். அல்லது அப்படி நம் நண்பர் ஒருவர் வீட்டில் செய்து வைத்

திருக்கலாம். இவற்றையெல்லாம் அறிந்திருந்தால்தானே அந்த விருப்பம் எழுந்தபோது அதனை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் வழி தோன்றும். அப்போதும் குறிப்பிட்ட தறுவாயில் இவற்றில் எது விரைவில் கைகூடும் என்று முடிவு செய்ய வேண்டாமா?

இப்படி நம்முடைய நடத்தை வெற்றிபெற வேண்டுமானால் பொருள்களின் சூழ்நிலையை விரைந்து கண்டு செயல்படும் திறமை வேண்டும். இத்தகைய திறமை கடைநிலைத் தியானத்தால் எழுகின்றதென்று விஞ்ஞானிகள் சோதனையில் கண்ட முடிவினை முன்னரே குறிப்பிட்டோம். ஒலி முதலிய நுண்ணிய வேறுபாடுகளை உணருவதில் கடை நிலைத் தியானம் செய்வோர் சிறந்திருப்பதைக் கண்டோமல்லவா? காட்சி யளவை சிறப்பதோடு நம்முடைய திறமையும் மேலே கண்டபடி சிறக்க வேண்டுமல்லவா? இதற்கு ஏற்றபடி நம்முடைய ஆளுமை வளர்ந்திருக்க வேண்டும் அல்லவா? எப்படி வளர்ந்திருக்க வேண்டும்? உலகமும் இயற்கையும் பிறவும் தான் விரும்பியபடி எல்லாம் மாறவேண்டும் என்று குழந்தைகள் முரணி அழுவது போல் அழுதால் முடியுமா? நம்மையும் சூழ்நிலை இயற்கையையும் சமுதாயத்தையும் இருக்கின்றபடியே உணர்ந்து அந்தநிலையை மேலும் மேலும் ஒப்புக்கொண்ட வகையில் அவற்றிற் கேற்பச் செயல்பட வேண்டும். இது தான் உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகல். கடைநிலைத் தியானம் செய்கின்றவர்கள் இப்படிச் சிறந்த வகையில் உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகுகிறார்கள் என ஆளுமையை அளந்தறிகின்ற ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறியுள்ள முடிபினை முன்னரே கண்டோம். அவர்களுடைய உணர்ச்சிகள் குன்றி ஒழியாமல் ஒழுங்கான நிலையில் சூழ்நிலைக்கேற்பச் சிறந்து விளங்குவதை அவர்கள் கூறக் கேட்டோம். சூழ்நிலையையும் பொருள்களையும் உணர்ந்து பாராட்டி மதிப்பிடும் போது பழமையையே நம்பிக் குருடாகாமல் முடிவெடுக்கும் போதெல்லாம் புதுமை உணர்ச்சியோடு ஒவ்வொரு நிலையை

யும் காண்கின்ற பெருமை கடைநிலைத் தியானம் செய்வோரிடம் விளங்குகின்றதென ஆராய்ச்சியாளர்கள் காட்டியுள்ளார்கள். உள்ளதை உள்ளபடி காட்சியளவையாக மிகச்சிறந்த நிலையில் உணர்வதையும் ஆளுமை அளவை வழியே விளக்கக் கண்டோம்.

இப்படி நம்முடைய நடத்தை இயங்கி வருவதனால் என்ன பயன்? என்ன நேரிடுகின்றது? உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகி வெற்றி பெறும்போது உலகிலே படிப்படியாகக் குடும்பத்திலும் ஊரிலும் நாட்டிலும் உலகிலும் நம் செல்வாக்கின் வீச்சு அல்லது அளவு வளர்ந்து கொண்டே போகிறது. அன்பும் அறனும் வளர்கின்றன. அதனால் தன்னிடமும் பிறரிடமும் பல பல பண்புகளும் பலபல பயன்களும் வளர்ந்து ஓங்குகின்றன. நண்பெனும் நாடாச்சிறப்பு இயற்கையாக ஏற்பட்டு விடுகிறது. இதனையும் விஞ்ஞானிகளே கூறி இருக்கின்றார்கள் அல்லவா? கடைநிலைத் தியானம் செய்வோரிடம் உள்ளத் தன்மை உயர்வது கண்டோம். இதன் பயனாக அவர்கள் பிறரோடு அளவளாவுவது இயல்பாகவே வளர்ந்தோங்குகின்றது. உள்ளுக்குள்ளாக ஒருவனைப் பின்னுக்கிழுக்கும் கூச்சமொன்றும் இல்லாமல் போவதால் ஒளிவு மறைவின்றிச் சிறப்பாகப் பேசிப் பழகும் திறமை ஓங்கவும் கண்டோம். அவர்களுடைய தன் வெளிப்பாடும் முந்திச் சென்று பழகும் திறமும் ஓங்குகின்றன. எதையெடுத்தாலும் அதில் ஒரு திறமையும், சோர்ந்து போகாமல் நிலை நின்று ஈடுகொடுக்கும் ஆற்றலும் வளர்ந்து வருவதை நாம் முன்னரே கண்டோமல்லவா? செல்வாக்கு வளர்வதற்கேற்ப, கடைநிலைத் தியானம் செய்வோரின் ஆளுமையும் வளர்வதனை ஆராய்ச்சியாளர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள் அல்லவா? சமுதாயத்தில் பிறரோடு பழகி ஊடாடுவதில் மகிழக்கூடிய திறமை நாளுக்குநாள் வளர்ந்து வருவதனை ஆராய்ச்சி சுட்டிக் காட்டுகிறது. அதுமட்டுமா? நாள்தோறும் புத்துணர்ச்சியோடு புதுமைக்கண் கொண்டு, கண்டொழுகுவதால் நாளுக்குநாள் அவர்களுடைய படைப்

பாற்றலும் சிறந்தோங்குகின்றதாம்.

சிறந்த நடத்தைதான் எது? சிறந்த நடத்தை என்று எல்லோரும் பாராட்டுவது எதனை? 'உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகல்' என்று முன்னரே கூறினோம். 'ஒப்புரவொழுகு' என அவ்வையார் கூறுகிறார். கைம்மாறு கருதாமல் மழை பெய்கிறது அல்லவா? என்று கேட்கிறார் வள்ளுவர். உள்ளூரிலே பழுத்த மரம் இருக்குமானால் அது எல்லோருக்குந்தானே பயன்படுகிறது. எளிதாக அந்தப் பழம் நழுவி நம் கையில் விழுகிறதல்லவா? அப்படித்தான் நல்லவனும் எல்லோருக்கும் உதவுகிறான்; பயன்படுகிறான். ஈகையில் வளர்வதுதான் ஒப்பரவு அல்லது உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகுதல். கொடுப்பவனுடைய கைதானே கொடுக்கும்போது மேலே உயர்ந்திருக்கிறது. கைம்மாறு வேண்டாது உதவுவதே சிறந்த ஒழுக்கமாகும்.

இப்படி ஒப்புர ஒழுக வேண்டுமானால் நெஞ்சு கனிந்திருக்க வேண்டும். தன்னைப் போல் பிறரையும் கருதுகின்ற பண்பாடு இயல்பாக வளர்ந்திருக்க வேண்டும். அப்போது அருள் தானாகப் பாயும். என்னதான் இருந்தாலும் சட்டியில் இருந்தால்தானே அகப்பையில் வரும். குறையினையே எண்ணி வருபவன் மனம் எப்படிக் குளிர்ந்து அன்பு நிறைந்து பொங்கி வழியக் கூடும்? தன்னைப் பற்றியே எண்ணிப் புழுங்காமல் மகிழ்ச்சியோடு உதவ முன்வர எப்படி முடியும்? இந்த நினைப்பு எப்பொழுது உண்டாகும்? உண்டாவது ஏன்? அதுதான் — ஆக்கறிவுதான் ஒவ்வொரு வரிடத்திலேயும் நிறைந்து விளங்குகின்றதே! ஆக்க அறிவு என்று நாம் முன் கூறியது எங்கும் நீக்கமற நிறைந்து பொங்கித் ததும்பிப் பூரணமாய்க் கிடக்கவில்லையா? அதனை அடைந்து எளிதில் நிறைவு பெறுவதற்கு ஆன வழிதானே கடைநிலைத் தியானம்.

எனவே கடைநிலைத் தியானம் செய்வோர் இத்தகைய மன நிறைவு பெற்று அருளாளர்களாக வாழ முடியும்.

கைம்மாறு கருதாது உதவவும் முடியும். இதனையும் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி உறுதி செய்திருக்கிறது அல்லவா? தன்னைப் பற்றியே ஐயப்படுவோர் நிறைந்து நிமிர்ந்து நிற்பது எங்கே? ஆனால் கடைநிலைத் தியானம் செய்வோரிடம் இந்தத் தன் ஐயப்பாடு குறைந்து கொண்டன்றோ வருகிறது? தன்னுறுதிப்பாடும் வளர்ந்து கொண்டு வருகிறது எனக் கடைநிலைத் தியானம் செய்வோரிடம் மனப்பாங்கு வளர்வதனைக் கண்ட ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறியிருக்கின்றார்கள் அல்லவா? ஆளுமையை அளந்தறியும் ஆராய்ச்சியாளரும் சமுதாயத்தில் அளவளாவி மகிழ்கின்ற திறமை வளர்வதனையும் ஒருவரோடு மனம் விட்டு நெருங்கிப் பழகும் நட்பு நிலை ஓங்குவதனையும் கூறியுள்ளார்கள். வலுக்கட்டாயத்தினால் அல்லாமல் தாமாகவே இயங்குந் திறமையும் வெளிப்படுத்தும் ஆற்றலும் உயிர்த்துடிப்போடு கூடிய மகிழ்ச்சியும் வளர்கின்றன என்று அவர்களே சுட்டிக் காட்டவில்லையா?

நாம் தனித்தனியேதான் விளங்குகிறோம். ஆனால் நம்முடைய நடத்தை எழுவதோ இந்தத் தனிமையில் நீங்கி சமுதாயத்தில் புழங்கி வருவதாக முடிகிறதல்லவா? எனவே நம்முடைய ஒழுக்கமே நம்மையெல்லாம் ஒருங்கிணைத்து விடுகிறது. ஆனால் பல இடங்களில் இந்த உறவு உள்ளூர வேகவிடாமல் மேலெழுந்த வாரியாக நின்றே அழிந்து விடுகிறது. இது எதனாலே? உறவாடும் இருவர் அல்லது பலருடைய உள்ளப் பாங்கினைப் பொறுத்தது இது. கீழ்மக்கள் மேன்மக்கள் என்று பேசவில்லையா? மேன்மக்கள் என்றால் எங்கோ இருந்து அவர்கள் வரவில்லை. நாம் த்ான் உள்ளத்துறுதியும் பண்பாடும் சிறந்து விளங்கும் போது மேன்மக்களாகிறோம். உறவாடுகின்றவர்க ளிடையே இந்த உறுதியும் பண்பும் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சிறந்து இருக்கின்றதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உறவாடி நிற்கும் ஒற்றுமையும் ஆழமாக நிலைத்து நிற்கின்றன. ''உவப்பத் தலைக்கூடி உள்ளப் பிரிதல், அனைத்தே புலவர் தொழில்.'' இந்தப் புலமை எங்கே வளர்

கின்றது? ஆக்கறிவு நிறைந்த இடத்தேதான் இந்தப் புலமை ஓங்க முடியுமே அன்றி வேறெங்குமல்ல. கடைநிலைத் தியானத்தாலேயே இந்தப் புலமை நிறைவு பெறுகிறது. மனம் சிதையாது சிதறாது நிலைத்து நிற்கின்ற இயல்பு கடைநிலைத் தியானத்தால் வளர்வதனைக் கண்டோம். அவர்களுடைய நரம்புமண்டலம் கண்டபடி யெல்லாம் சிதறாமல் உறுதி பெற்றிருப்பதனை, அவர்களுடைய தோல்கள் தானாகப் பயனின்றி இயங்குவதை விட்டுவிடக் கண்டோமல்லவா? தன் ஐயப்பாடும் குறைகிறது. வீணாக எரிந்துவிழும் இயல்பும் மாறிவிடுகிறது. தன்னுறுதிப்பாடும் சிறக்கிறது. இப்படி அவர்களுடைய உள்ளத் தன்மை சிறப்பதனையும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் சுட்டிக் காட்டியுள்ளார்கள். அவர்களுடைய ஆளுமை வளர்ச்சியில் என்ன கண்டோம்? தன்னுரிமையோடு தன்னைத்தானே செயல்படுத்தும் நிலையும் ஓங்குகிறது. தம்மைத்தாமே உறுதியாக உணர்ந்து செயல்படும் நிலையும் நாளுக்குநாள் சிறக்கிறது. அவர்களுடைய பலவகைத் திறங்களும் இயல்புகளும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாமல் ஒன்றுகின்றன. அவர்கள் நிறைமனிதர்களாகின்றார்கள். ஆளுமைப் பிளவின்றி ஒன்றாகவே அவர்களிடம் விளங்குகின்றது.

மற்றொரு வகையாகவும் இதனைக் காணலாம். நம்முடைய உணர்வு நிலைக் கேற்ப அறிவு நிலை அமைவதுபோல் நம்முடைய ஒழுக்க நிலையும் அமைகிறது. தூக்க உணர்வில் இருப்பவன் என்ன அறிவான்? தூங்கித்தான் விழுவான். கனவு காண்பவனது அறிவும் செயலும் கனவுலக உணர்வோடுதான் ஒத்துப்போகும். விழித்திருக்கும் போதும் நம்முடைய விழிப்புணர்வு எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சிறந்திருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நம்முடைற அறிவும் ஒழுக்கமும் உயர்ந்தோங்குகின்றன. ஆசிரியர் கற்பிக்கும்போது அதில் விழிப்பில்லாத மாணவனைத் தாம் கற்பித்தது நுழைந்ததா என்று கேட்டபோது, எலி வளையைப் பார்த்திருந்த அந்த மாணவன் வால்தான் நுழையவில்லை என்று கூறினானல்லவா? எனவே

நம் உணர்வு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உயர்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நம்முடைய ஒழுக்கமும் செயற்பாடும் சிறந்து விளங்கும். தூக்கம், கனவு, விழிப்பு என்ற மூன்றுவகை உணர்வு நிலையினும் வேருன நான்காவது உயர்நிலை ஒன்று இருப்பதாக அனுபூதி மான்கள் கூறியுள்ளார்கள். அந்த நாலாவது உணர்வுநிலைதான் கடைநிலைத் தியானத்தில் நாம் ஒவ்வொருவரும் அடைவதாம். அந்த நிலையிலிருந்து செயல்படும்போது நம்முடைய ஒழுக்கம்—நம்முடைய நடத்தை ஒப்புயர்வு இல்லாது சிறப்பதற்குச் சொல்ல வேண்டுமா? அதற்கேற்ப வெற்றியும் மகிழ்ச்சியும் சிறக்குமல்லவா?

ஒழுக்கமென்பது மேல்வாரியாக நிற்பதல்ல. திடீரென்று எழுகின்ற நடத்தையல்ல. வேரோடி நிலைத்து இருக்கின்ற உயிர்ப்பண்புதான் ஒழுக்கமாக மலர்கிறது. வாழ்க்கையின் உயர்வுக்கேற்ப அந்த உயிர்ப்பண்பு உள்ளூர அகத்தே ஓடிப் பாய்ந்து நிலைநிற்பதுதான் நம்மையும் அறியாமல் நம்முடைய நடத்தையாக வெளிப்படுகிறது ஒருவனுடைய நடத்தையைக் கொண்டே அவனுடைய உண்மைத் தன்மையைக் கண்டு கொள்ளலாம். வாழ்க்கையின் உயிர் வேரைப் பண்படுத்துவது எப்படி? அனைத்திற்கும் ஆணிவேராய் நின்று அனைத்திலும் ஊடுருவிப் பாய்வது ஆக்க அறிவுதான் என்று கண்டோம். கடைநிலைத் தியானத்தின் வழியாக அதன் நெருக்கடிகளையும் கோளாறுகளையும் நரம்பு மண்டலத்திலிருந்து நீக்கும் போது நம்முடைய இயல்பெலாம் அதனியல்பாகிவிட, ஆக்க அறிவுப் பண்பாடோமிருந்து விடுவதால் ஒழுக்கம் ஒப்பற்று விளங்குகிறது. இத்தகைய விழுப்பம் தருவதாலன்றோ ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பப்படும் என்கிருர் வள்ளுவர்.

கடலில் அலையெழக் காண்கிருேம். மெல்லக் காற்று வீசும் போது அலையெழுமானுல் அதற்கு ஒலியில்லை. ஆழத்திற் போனுல் மேல் மட்டத்தில் பட்டும் நிற்கும் இந்த அலை

நம்மை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஆனல் கடலே அடி மட்டத்திலிருந்து சுழல் புயல் அலேயாக ஓங்கும் போது அதை எதிர்த்து மலேயும் நிற்க முடியாது. ஏன் அது மேல் மட்டத்தில் மட்டும் எழுவதில்லே? ஆழத்திலிருந்து எழுகிறது. அதுபோல நம்முடைய செயலும் நடத்தையும் எப்பொழுது வெற்றிபெறும்? எப்பொழுது நிறைவான ஒழுக்கமாகும்? எப்பொழுது மனநிறைவு பெறும் நடத்தையாகும்? அந்த ஒழுக்கம் எப்படி ஆற்றல் மிக்க புயலலே கடலின் ஆழத்திலிருந்து எழுந்ததோ, அதுபோல நம்முடைய ஆழத்திலிருந்து எழ வேண்டும். நம்முடைய ஆழமெது? மேல்வாரியான உணர்வல்ல. ஆக்க அறிவினே எட்டும் போதுதான் அதனேடு இயைந்து விட்ட உண்மை உணர்வு தோன்றுகிறது. அதை எட்டும் போது அதன் அழத்தே எல்லேயில்லாத தன்னுணர்வு எழுகின்றது. அத்தகைய ஆழ்நிலே உணர்வை அனுபவிக்கும் போது தான் நம்முடைய நடத்தையும் ஒழுக்கமும் தோன்றி வெளிப்பட்டுச் சிறப்புறுகிறது. மனநிறைவையும் பெறுகிரேம்.

இதனேத்தானே விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியாளர்களும் கடைநிலேத் தியானம் செய்வோரிடம் கண்டனர். அவர்களுடைய உள்ளத் தன்மை சிறந்து வரும்போது அவர்களுடைய கவலே குறைகிறது. பிறரைத் தாக்கும் நிலேயும் குறைகிறது. மனச் சோர்வும் எரிந்து விழுவதும் பிறர் மேல் ஆதிக்கஞ் செய்ய முயல்வதும், உள்ளூரக் கூசி நிற்கின்ற இடர்ப்பாடும் நன் ஐயப்பாடும் உணர்ச்சியின் நிலேயின்மையும் குறைகின்றன. இவை குறையக் குறையச் சமுதாயத்தோடு உறவாடும் தன்னுறுதிப்பாடும், வெளிப்பாட்டோடு முந்தும் திறமையும், எதற்கும் ஈடுகொடுத்து நிலேத்து நிற்கும் ஆற்றலும் வளர்ந்து கொண்டே வருகின்றன. ஆளுமை வளர்ச்சியிலும் இதற்கேற்ற நிலேமை வளர்வதைக் கண்டோமல்லவா? இயற்கையும், பிறரும், தானும் இருப்பதனே இருந்தபடி அறிந்து முனு

முணுக்காமல் அவற்றை ஒப்புக் கொண்டு செயல்படும் திற மையும், சமுதாயத்தில் ஊடாடி மகிழும் திறனும், தனிமையை யும் இன்பமாக அனுபவிக்கும் ஆற்றலும், உணர்ச்சியின் செழுமையும், எதனையும் மதித்துப் பாராட்டி மகிழ்வதில் மேலும் மேலும் புதுமை உணர்ச்சி கொள்வதும், தன்னுரி மையும், தன்னைப் புரிந்து கொள்வதில் சிதருத மாருத ஒரு மைப் பாட்டுணர்வும், பிறரோடு மனம் விட்டு உறவாடு வதும், படைப்பாற்றலும், உள்ளதை உள்ளவாறு புலப் படக் காண்பதும், கட்டின்றித் தாஞக இயங்குவதும், பேசு வதில் மகிழ்ச்சியும் வளர்ந்துகொண்டே—உயர்ந்துகொண்டே-சிறந்துகொண்டே வரக் காண்கிறோம். முன்னே கூறியபடி ஆளுமைக் கூறுகள் எல்லாம் ஒருங்கியைந்து முழுமை பெற்று ஆளுமைப் பிளவின்றி ஒரே பிழம்பாக விளங்கக் காண்கின் ரேம்.

இதன் பயனாக, சூழ்நிலைகளோடு ஊடாடி எதற்கும் ஈடு கொடுத்துத் திறம்பட வெற்றிகாணவும் முடிகிறது. ஆழத் திலிருந்து ஒழுக்கம் எழுந்து மலர்வதால் அல்லவா எல்லா வற்றேடும் உள்ளூர நிற்கும் ஒற்றுமை உணர்ச்சியை, கடை நிலைத் தியானத்தின் வழியாக அனுபவித்து இப்படிச் செயல் பட முடிகிறது. ஆழத்தை எட்டுவதால் அல்லவா இத்தகைய முழுமை உணர்வு செயற்படும்போது கவலையில்லை; சலிப் பில்லை. எனவே சோர்வு நீங்க நம்மை மேலும் தூண்டுவ தற்கு எதனுதவியும் வேண்டுவதில்லை; எந்த மருந்தும் வேண்டுவதில்லை. தூக்கம் இயல்பாகவே ஆழமாக வருவ தால் தூக்க மருந்தும் வேண்டுவதில்லை. சலிப்பையோ கவ லையையோ மறப்பதற்கு போதைப் பொருள் ஒன்றும் வேண டியிருப்பதில்லை. இவற்றையெல்லாம் கூட ஆராய்ச்சியாளர் கள் தங்கள் சோதனையின் பயனைக் கூறியிருக்கின்றார்கள் அல்லவா?

ஒழுக்கம் என்பது உலகத்தோடு ஊடாடுவது. அதனியல் பும் ஆழமும் ஒழுகுவாரை—ஒழுகி நடப்பாரைப் பொறுத்தது

என்று கண்டோம். நம்முடைய செயலுக்கு எதிராக உலகம் செயல்படுகிறது. பந்தை எவ்வளவு வலிவோடு எறிகிருேமோ அவ்வளவு வலிவோடு சுவரைத் தாக்கி, நம்மீது பாய்கிறது. எனவே, உலகம் எவ்வாறு நம்மிடத்தில் நடந்துகொள்கிறது என்பது உலகத்தினிடத்தில் நாம் எப்படி நடந்துகொள்கிருேம் என்பதைப் பொறுத்தது. உலகத்தில் ஒன்றும் தனித்து நிற்பதில்லே என முன்னரே கண்டோம். எனவே, உலகம் முழுவதுமே ஒருவகையில் ஒன்றுபட்டே நம் செயலால் அதற்கேற்ப நம்மை நோக்கி இயங்குகிறது. நம் நிழலேத்தானே கண்ணுடியில் நாம் காண்கிருேம். தினே விதைப்பவன் தினேயை அறுப்பான். வினேவிதைப்பவன் வினேயைத்தான் அறுவடை செய்ய வேண்டும். விரை ஒன்று போட்டால் சுரை ஒன்று விளேயுமா? எனவே, நடத்தை என்பது உலகத்தோடு இவ்வாறு ஊடாடுவதேயாம். நம்முடைய நடத்தைச் சிறக்கச் சிறக்க உலகம் நம்மோடு உறவாடுவதும் சிறக்கின்றது. எனவே உலகத்தைப் பார்பதைவிட, நம்மையே பார்த்து நம்முடைய ஒழுக்கத்தை உயர்த்துவதே இன்றியமையாததாம். அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? முன்னரே நாம் கூறியபடி கடைநிலேத் தியானத்தின் வழியாக ஆழத்தை எட்டிப் பிடித்து நம்முடைய செயல் அந்த ஆழத்திலிருந்து ஓங்குவதாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

இதுதான் ஒழுக்கத்தின் உண்மை இயல்: இதுவே ஆசாரத் தத்துவம்; கரும யோகம். உணர்வுநிலே மலர மலர நரம்பு மண்டலம் தூயதாக ஆக, ஆக்க அறிவு தங்கு தடையின்றிப் பாய, மெய்யுணர்வு நிறையுணர்வாய், நாம் அனுபவிக்கும் தன்னுணர்வாய், ஓங்கும். அதையே ஒழுக்கத்தின் உண்மை இயல் வேண்டி நிற்கின்றது. எவராலும் பிடிக்க முடியாத இந்த அரும்பெரும் மெய்யுணர்வுக் கோட்டையைத் திறப்பதற்கு நம்மிடத்தில் எளியதொரு சாவி இருக்கின்றது. அது

தான் கடைநிலைத் தியானம். காலை மாலை இரண்டு வேலையும் இருபது இருபது நிமிஷம் கடைநிலைத் தியானத்தைச் செய்து கொண்டு வந்தால் அந்த நிறை நிலையை - முழுமையான மெய்யுணர்வை அடைந்து விடுவோம் என்று ஒழுக்கத்தின் உண்மையியல் உறுதி கூறுகிறது. பின் தயக்கமேன்?

4

நாமும் உலக அமைதியும்

நாமும் உலகமும் பின்னிப்பிணைந்திருப்பதைப் பற்றிக் கூறினோம். நாம் மட்டும் மன அமைதியோடு இருந்தால் போதுமா? நாம் மட்டும் நோய் இல்லாமல் இருந்தால் போதுவதில்லை. புற்றுநோய் முதலியன புயல்போல் வீசும்போது நோயற்று வாழ்வோரும் அதற்கு இரையாகிவிடக் காண்கிறோம். அதுபோல, நாம் மன அமைதியோடு இருந்தாலும் உலகப் போர் மூளும்போது அதனால் விளையும் துன்பங்களுக்கு நாமும் தான் இரையாகி விடுகிறோம். எனவே, நம் மன அமைதி உலக அமைதியாக வளர்ந்தாலன்றி, ஒரு பயனும் இல்லை. 'நாடெல்லாம் வாழக் கேடொன்றுமில்லை' என்பது பழமொழி. 'நாடெல்லாம்' என்பதற்கு உலகம் முழுவதும் என்று பொருள் கொள்ள வேண்டும். எனவே ஒவ்வொருவரும் உலகில் மன அமைதியோடு வாழ வேண்டும். எங்கே மனஅமைதி குன்றினாலும் போராட்டந்தான் பொங்கி வளரும். ஒரு காடு முழுவதும் பச்சைப் பசேலன்று இருக்க வேண்டுமானால் ஒவ்வொரு மரமும் பசுமையாகத் தழைத்திருக்க வேண்டும்

உலக அமைதியே தனி மனிதனது அமைதியிலிருந்து வளர்வதாம். அனைத்து நாடுகளின் நிறுவனம் தன்னுடைய சாசனத்தில் கூறுவதை நாம் இங்கே நினைவூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். உலகப் போர் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனுடைய மனதிலேயும் வேரூன்றிப் பரவுகிறது என்று கூறுகிறது. எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் மனத்தை அமைதியாக வைத்திருப்பானானால் உலக அமைதி தானாக நிலைத்து விடும். உலகத்தில் எதுவும் கெட்டழிவதில்லை. ஒலி, ஒளி முதலிய மட்டுந்தானா? நம்முடைய எண்ணங்களும், உணர்ச்சிகளும் மறைந்து ஒழிவதில்லை. அவை உலகெங்கும் பரவுகின்றன. நம்முடைய உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகள், மன எரிவுகள், கோபங்கள்,

கெட்ட எண்ணங்கள் இவையெல்லாம் ஒவ்வொரு மனத்திலிருந்தும் எழுந்து உலகில் பரவும் போது எவ்வளவு தீய ஆற்றலை விளைவிக்கக் கூடும் என எடுத்துச் சொல்ல வேண்டுமா? இவையெல்லாம் ஒருங்கு திரண்டு நிற்கும் போது, எங்கே அவை வெடித்து வெளிவர இடம் கிடைக்கின்றதோ அங்கே போராட்டமாக வெளிப்படுகின்றன. ஒரு போது இஸ்ரேலில், ஒரு போது வியட்நாமில், ஒரு போது ஆப்பிரிக்காவில் எனப் போராட்டமாக வெளிப்படும். எனவே, போர் எங்கே எழுந்தாலும் அதற்கு பொறுப்பு ஒவ்வொரு மனிதனும்தான். அந்த மனத்திலிருந்து பொங்கியவைதானே இப்படி வெளிவரும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டபோது போராக வெடிக்கின்றன.

உலக சமுதாயம் என்று பேசுகின்றோம். அப்படிச் சமுதாயமென தனியே ஒன்று இருக்கின்றதா? செங்கல்லால் கட்டிய வீடென ஒன்று செங்கல்களினும் வேருக இருக்கின்றதா? மனிதர்களாகிய நாம் இல்லையானால் சமுதாயம் என்பது எங்கே இருக்கும்? எனவே, சமுதாயம் என்பது நாம் ஒவ்வொருவரும் சேர்ந்த, சேர்ச்சியாகும். வீட்டுக்குச் செங்கல் போல், சமுதாயத்துக்கு தனி மனிதனே அடிப்படை உறுப்பாகும். உலக அமைதி என்று பேசும்போது, அது நம்மால் நிலைநாட்ட முடியாத ஒன்று போல் தோன்றுகிறது. ஆனால், அதனுடைய அடிப்படை உறுப்புக்களைப் பிரித்துப் பிரித்துப் பார்க்கும்போது நாம் ஒவ்வொருவரும்தான் அந்த அடிப்படை உறுப்பென விளங்கி விடுகின்றது. தனித்தனி மனிதரின் மன அமைதிதான் உலக அமைதியாக நிலைத்துவிடுகிறது. இப்படிப் பார்க்கும்போது நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் மனத்தை அமைதியாக்கி விட்டால் போராட்டமே உலகில் இல்லாது போய்விடுமல்லவா?

உலக அமைதி என்ற குறிக்கோளை நோக்கித்தான் எல்லோரும் செல்கின்றனர். ஆனால் அது நம் கையில் இருப்பதனை உணராதபோது உலக அமைதி எப்பொழுதேனும்

எழுமா? என ஐயங்கொண்டு நடுங்குகிறோம். ஆனால், உலகிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் தம்மைத்தாமே உயர்த்திக்கொள்ளும்போது உலக அமைதி தானாக வளர்ந்து விடும் எனக் கண்டோமல்லவா? ஒவ்வொரு நாடும் இந்த வகையில் வளர வேண்டும். ஒவ்வொரு நாட்டிலுள்ள ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் முழுநிறைவு பெற்று வளர்ந்தோங்க வேண்டும். அப்போது உலக அமைதி என்பது வெறுங் கனவாகவோ, வெறும் பேச்சாகவோ இல்லாமல் நனவாகிவிடும். செயல் அளவில் நாமும் உலகமும் அனுபவிக்கும் அன்றாடைய உண்மையாகிவிடும். எந்நாட்டிலுள்ள தனி மனிதர்களும் இப்படி வளரமுடியுமா? நாம் ஒவ்வொரு வரிடத்தேயும் ஆக்க அறிவு பொங்கித் ததும்புவதையும் அதனைக் கடைநிலைத் தியானத்தின் வழியே நாம் அடைந்து அனுபவிக்க முடியுமென்பதையும் அப்படி அனுபவிக்கும்போது முழுநிறைவு பெற்று ஒவ்வொருவரும் ஓங்குவதையும் கண்டோம்.

உலகப்போரை மாற்றி உலக அமைதியை நிலைநாட்டும் போக்கு இந்நாட்டிலும் பரவும்படி, கடைநிலைத் தியானஞ் செய்கின்றதா? செய்யத்தான் செய்கிறது என்றல்லவா விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள் நமக்குக் கூறுகின்றன என்பதை நினைப்பூட்டிக் கொள்ளலாம். உள்ளத்தன்மை நல்வழியில் சீராக வளர்கிறது என்று கண்டோமே—அதில் என்னென்ன வளர்ச்சி உலக அமைதியை நிலைநாட்டும்? தாக்குதற்கும் எதிர்ப்பதற்கும் முனைந்து நிற்கும் நிலைமையே போருக்கு வேரல்லவா? மிக விரைவில் பிறர்மேல் எரிந்துவிழக்கூடிய நிலைமையும் அப்படிப் பட்டதுதானே. பிறர்மேல் ஆதிக்கம் செலுத்தும் போக்கும், போருக்குத் தூபம் போடுவதுதானே நம்முடைய உணர்ச்சி நிலை. நிலையான உறுதிப்பாட்டோடு இல்லாமற் போனால் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகள் எழுகின்றன. இவைதானே அமைதியைக் குலைப்பன. கடை நிலைத் தியானத்தால் போருக்கு வித்தான இத்தனையும் அழிந்தொழிகின்றன என்று

ஆராய்ச்சிகள் காட்டவில்லையா? இந்தக் கசப்பு நிலை மாறும் போது மக்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் இன்பமாக நண்பராக உறவாடி வாழ முடிகின்றது. இதுதானே சமுதாய அமைதி-யின் சிறப்பு. கடைநிலைத் தியானத்தால் இது சிறந்து வளர்கின்றது என்று கண்டோமல்லவா?

ஆளுமை வளர்ச்சி கடைநிலைத் தியானத்தால் திருந்தி அமைவதனை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறவில்லையா? ஒருவரோடொருவர் மனதார நெருங்கிப் பழகாதபோது ஐயமும் தவறான எண்ணமும் பகையும் பெருகுகின்றன. மனநிலையின் உண்மையைத் தெள்ளத் தெளியக் காணமுடியாதபடி கண்ணிருந்தும் குருடராகி விடுகிறோம். நண்பரையும், பகைவராகக் கருதி விடுகின்றோம். நம் தனிநிலையின் உண்மையையே உணராமல் நம்மைப்பற்றியே என்னென்னவோ எண்ணி விடுகிறோம். இயற்கையையும் சமுதாயத்தையும் நம்மையுமே கூட இருப்பது இருந்தபடி ஒத்துக்கொள்ளாமல் இவற்றையெல்லாம் மாற்றிவிட வேண்டும் எனச் சிறு குழந்தை போலத் துடிதுடிக்கின்றோம். இத்தகைய சூழ்நிலை எங்கும் பரவும் போது நம்முடைய தன்னுரிமையை இழந்து பகை வளரும் சூழ்நிலைக்கு இரையாகிக் குருடும் குருடும் கூடிக் குருட்டாட்டம் ஆடுவது போல் பகை பிடித்துப் பேயாட்டம் ஆடுகின்றோம். இத்தனைக் கேடுகளும் கடைநிலைத் தியானத்தால் அழிந்தொழியவே ஆளுமை வளர்கிறதென விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள் நிலைநாட்டுகின்றன. நம்மையும் பிறரையும் இயற்கையையும் இருந்தபடி வைத்துக்கொண்டு அதனோடு ஒட்டிவாழ முந்துகிறோம். தன்னுரிமையை இழக்காது மேலும் மேலும் சிறந்தோங்கிச் செயல்படுகிறோம். உறுதியாக நம்மை நாம் அறிந்து கொள்கிறோம். உள்ளத்தின் உண்மை நிலையை நன்றாகக் கண்டறிகின்றோம். இதனால் பிறரோடு நெருங்கிப் பழகுவது இன்பமாகிறது. இதுதானே சமுதாய அமைதி என்பது. இதனைத்தானே கடைநிலைத் தியானம் வளர்க்கிறது.

அமைதியாக இருக்க வேண்டுமானால் மனநிறைவு இருத்தல் வேண்டும். குறை இருக்கும் வரையில் போராட்டத்திற்கே இடம் உண்டாகும். எனவே உலக சமாதானம் என்றால் அது மனநிறைவு, மகிழ்ச்சி, இன்பம் என்ற கடைகாலின் மேல் தான் கட்டப்பட வேண்டும். ஆனால், சிறிது போதிருந்து மறையும் இன்பத்தால் பயனில்லை. அதனால் ஏமாற்றமே மிகுதியாகும். எனவே, நிலையான மாறாத இன்பநிலையே வேண்டும். அது எப்போது வரும்? எல்லையில்லாத இன்பம் எங்கே உள்ளது? எல்லையில்லாத சக்தியும் எல்லையில்லாத பேரறிவும் இருக்கும்போதுதான் மாறாத இன்பம் நிலைத்திருக்கும். இத்தகைய பேரின்பமும் பேராற்றலும் பேரறிவும் நம்முடைய எண்ணம் எங்கிருந்து எழுகின்றதோ அங்கே பொங்கித்ததும்பிக் கொண்டிருக்கிறதெனக் கண்டோமல்லவா? அதுதானே ஆக்கறிவு! அதனோடு தொடர்பு கொண்டு அதில் ஆழ்ந்து விடும்போது இன்பமன்றி வேறெதற்கு அங்கே இடம் உண்டு. இதனை எட்டும் வழிதான் நம் கையிலே மிக எளிதான கடைநிலைத் தியானமாக அமைந்து கிடைக்கிறதே!

இந்த உயர்ந்த நிலையை ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு நாட்டிலும் அடைந்து விட்டவுடன் அமைதியில் தானே ஒவ்வொருவரும் வாழ்வார்கள். முரணுதலின்றி மனமிசைந்து அல்லவா வாழ்வார்கள்? அங்கே வேறுபாடுமில்லை. போராட்டமும் இல்லை. இப்படி ஒவ்வொருவரும் அமைதியாக உருவாகி விட்டால் உலக அமைதி எனவேறாகித் தேடி அலைந்து முயற்சி செய்ய வேண்டுமா? உலக அமைதி தானாகக் கைகூடி விடுமல்லவா?

அப்படி ஒவ்வொருவரும் ஏன் அமைதி குலைந்து மனம் புழுங்கிப் போராடி அலைகிறோம்? ஒவ்வொருவருடைய நரம்பு மண்டலமும் கோளாறும் நெருக்கடியும் நிறைந்து கிடப்பதால் அல்லவா ஒவ்வொரு நாடும் இதன் பயனாகப் புழுங்கிப் புகைந்து போர்க்கோலம் கொள்ளுகிறது? நாட்டின் நெருக்

கடி பொறுக்க முடியாததாகிறது. அப்படிப் பொறுக்க முடியாத நிலைதானே போர் முழக்கமாக எங்கும் கேட்கிறது.

எனவே, நாம் முன்னே கண்டபடி நம்முடைய ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஒவ்வொரு சொல்லும், ஒவ்வொரு செயலும்வீண் போவதில்லை. நெருக்கடியால் இவை தீயனவாக மாறும்போது இந்தத் தீமை ஒவ்வொருவருடைய சுற்றுப்புறச் சூழலையும் தாக்குகிறது, பகையை விளைவிக்கும் நச்சுப் பொருள்களாக அவையும் மாறிவிடுகின்றன. ஆதலால் தனிமனிதர்கள் கோளாறும் நெருக்கடியும் மிகமிக அவற்றிடையே வேரூன்றி, வாழ்ந்து வருகின்ற வரையில் உலக அமைதி என்பது வெறுங் கனவாகத்தான் நிற்கும். செயலுக்கு வாராத குறிக்கோளாகத்தான் இருந்தொழியும்.

பின், இந்தக் கேடெல்லாம் ஒழிவது எப்படி? கோளாறுகள் நீங்குவது எப்படி? கடைநிலைத்தியானம் செய்வதனாலே நரம்பு மண்டலத்தில் நிறைந்து வந்த கோளாறுகள் நீங்குகின்றன அல்லவா? அதன் பயனாக மேலாரு நன்மையும் விளைகிறது. உலகத்தில் வாழ்ந்து வரும்பொழுது இப்படி நம்முடைய நரம்புமண்டலம் தூய்மை அடைந்த பின்னர் மேலும் மேலும் நெருக்கடிகள் நம்மைத் தாக்காதபடி காத்துக்கொள்ள வேண்டுமல்லவா? இப்படி இயல்பாகவே இந்த நெருக்கடிகள் நேராதபடி தடுக்கின்ற ஒரு நிலையைக் கடைநிலைத்தியானம் நம் ஒவ்வொருவரிடையேயும் வளர்த்து விடுகிறது.

இந்த உண்மையைத்தானே விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள் மெய்ப்பிக்கின்றன? நம்முடைய உடம்பில் ஒவ்வொரு உயிரணுவும் கடைநிலைத் தியானத்தின் போது ஓய்வு கொள்ளுவதால் நாம் மூச்சாக உள்ளுக்கிழுக்க வேண்டிய உயிர்க் காற்றின் அளவு தானாகவே குறைகிறது. அந்த ஓய்வினால் கோளாறுகள் கரைந்தொழியும் எனக் கண்டோமல்லவா? மூளையில் எழுகின்ற அலைக்கோலங்களையும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் விளக்கினார்கள் அல்லவா? என்ன கூறு

கின்றார்கள்? தூங்காமல் தூங்கிச் சுகம் பெறுகின்றோம். அங்கே தூக்கத்தினும் ஆழமான ஓய்வுநிலை உண்டு. ஆனால், இங்கே தூக்கத்தில் தோன்றும் அறியாமை அங்கு இல்லை. முழு அறிவோடும் அந்த ஓய்விடையேயும் உஷாராக இருக்கின்றோம். மூளையின் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுகின்றன. கோளாறுகள் இருக்க இடமின்றிக் கரைந்தொழிகின்றன. கவலைக்குக் காரணமான லாக்டேட் (LACTATE) போன்ற நச்சுப் பொருள்கள் நம் இரத்தத்திலிருந்து கடைநிலைத் தியானத்தின் போது குறைந்து விடுகின்றன. பொதுவாக, செயலற்றிருக்கும் போது நம்மையும் அறியாமல் உடலில் நிகழும் அசைவுகளை அளந்து பார்த்தவர்கள் என்ன கூறுகிறார்கள்? இத்தகைய வீணசைவுகள் கடைநிலைத் தியானத்தின் பயனாகக் குறைந்து போவதால் உறுதிப்பாடான நிலை வளர்ந்து வருகிறதாம். சூழ்நிலையினாலே தாக்குதல்கள் எழுந்தாலும் மிக விரைவில் அத் தாக்கத்தினின்றும் விடுபட்டு வருவதாலே சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையோடு திறம்பட ஊடாடி வெற்றிபெறுவது கடைநிலைத்தியானம் செய்வோருக்கு எளிதில் முடிகிறது. இவையெல்லாம் நெருக்கடிகள்-கோளாறுகள் நீங்குவதோடு மறுபடியும் நம்மைத் தாக்காதபடி வளர்வதை யல்லவா காட்டுகின்றன?

இப்படி நெருக்கடிகளும் கோளாறுகளும் தன்னைப் பிடித்தலைக்கின்ற பேயாட்டத்திலிருந்து விடுபட்டவன் என்னாகின்றான்? சொல்லவும் வேண்டுமா? தன்னிடத்தில் முரண்பாடு இல்லாமல் வளர்ந்து இன்பமாக வாழ்கிறான். இது மட்டுமா? அவனுடைய இந்த ஊற்றும் அமைதி வெள்ளமும் அவனுடைய சூழ்நிலை முழுவதும் பாய்ந்து அமைதி மயமாக—இன்பமயமாக ஆக்கி விடுகிறது. அதுதானே உலக சமாதானத்திற்கே வழி. எனவே கடைநிலைத் தியானம் செய்பவனதான் உலக சமாதானத்திற்கு மிகப் பெரிய அளவில் உதவுகிறான்.

உலக சமாதானம் என்பது அமைதியோடு நின்று விடுவ-

தல்ல. உலகம் மேலும் மேலும் வளரும்போதுதான் அமைதி அரண்பெற்றிருக்கும். அமைதிதான் முன்னேற்றத்தை நிலை நாட்டுகிறது என்று பலர் கருதுகிறார்கள். மனிதன் தன்னுடைய கீழ்நிலையில் அமைதியில்லாது அழிந்தது ஏன்? முன்னேற்றமில்லாது தேங்கிக் கிடந்ததால்தான் உலகம் முன்னேறி வரும்போது அந்த முன்னேற்றத்தால் ஏற்பட்ட நன்மைகள் எல்லாம் அணுக்குண்டு வீச்சினால் அழிந்து போகுமே என உணர்கின்றோமல்லவா? அணுக்குண்டுகளை நிறைத்து வைத்திருக்கிற வல்லரசுகளே இப்படி நடுங்குகின்றன அல்லவா? முன்னேற்றந்தானே இப்படி போராட்டத்திற்கு அஞ்சி நடு நடுங்குகின்றன. எனவே முன்னேற்றந்தான் அமைதியைக் காக்கின்றதெனலாம். கடைநிலைத்தியானத்தால் ஆக்க அறிவில் ஆழ்ந்து விடும்போது, செய்ய முடியாததொன்றில்லை. விளையக்கூடிய முன்னேற்றத்திற்கும் எல்லையில்லை. அந்த முன்னேற்றமே அமைதியைக் காத்து வளர்க்கும் கோட்டையாகிறது.

எனவே, தனிமனிதனுடைய அமைதிதான் உலக அமைதியின் அடிப்படை உறுப்பு. உலக அமைதி என்று எங்கோ தனித்திருப்பதாக எண்ணினால் அது வெறும் மாயையாகத்தான் போகும். உலகம்போல் மிகப் பெரிய சிக்கலாக எதிர் நிற்கும். ஆனால், அதனைப் பகுத்துப் பகுத்துப் பார்க்கும் போது மிகமிகச் சிறிய சிக்கல்களின் திரட்சியே அது என்பது புலனாகும். அணு அணுவாகப் இச் சிக்கல்களை பிரித்துப் பார்க்கும்போது ஒவ்வொரு அணுவும் ஒவ்வொரு தனி மனிதனின் சிக்கல்களாகத் தோன்றிவிடும். அதைத் தீர்க்கும் வழியில் நாம் வருகிறோம். உலகமாக ஓங்கியது தனிமனிதனளவில் குறுகி அவன் கையில் அடங்கி விடுகிறது. சிக்கலைத் தீர்க்கும் வழியும் நாம் அறிவோம். எனவே, ஒவ்வொரு மனிதனும் நெருக்கடியின்றி வாழ அவனுள்ளத்திலே அமைதியைக் கடைநிலைத் தியானத்தின் வழியே மிக எளிதில்

கொண்டுவந்து விட்டால போதும். தீர்க்க முடியாததென்று எல்லோரும் மருண்ட உலக அமைதி என்ற பெருஞ்சிக்கல் இந்த வகையில் தானுகவே தீர்ந்து ஒழிகிறது. விளக்கில்லாதபோது இருட்டிலே சிக்கலுக்கு மேல் சிக்கல், இடர்ப்பாடுகளுக்குமேல் இடர்ப்பாடு. ஆனுல் ஒளி வந்ததும் சிக்கல் ஏது? இடர்ப்பாடு ஏது? போராட்டம் என்ற இருள் ஆட்டத்தில் கிடப்போருக்கு கடைநிலேத் தியானம் என்ற பேரொளி எழுந்ததும், போராட்டம் எல்லாம் மறைந்தொழிகின்றன. சிக்கல்கள் எல்லாம் தானே தீர்கின்றன.

இதைத்தானே கடைநிலேத் தியானத்தால் எழுகின்ற மன வளர்ச்சியை ஆராய்ந்த விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்ருர்கள். தாக்கும் மனப்பான்மை குறைந்தொழிகின்றது. மனச்சோர்வும் குறைந்து மறைகிறது. எரிந்து விழுவதெல்லாம் சிறிது சிறிதாய்த் தேய்ந்து போகிறது. பிறர்மேல் ஆதிக்கம் செலுத்தும் பகைப்போக்கும் அழிகிறது. உள்ளக் கொந்தளிப்பெல்லாம் அடங்கி உணர்ச்சி நிலேயே நிலேயாகி விளங்குகிறது. தன்னுறுதியும் வளர்கிறது. இதனுல் சமுதாயத்தோடு பகையின்றி உறவாடும் அமைதியின்பம் பொங்குகின்றது. இப்படி ஒவ்வொருவரும் மாறும்போது உலகமும் மாறி அமைதியின்பத்தில் மூழ்கித் திளேக்கும் அல்லவா?

கடைநிலைத்தியானம்

ஆக்க அறிவியல் விளங்குகிறது. கடைநிலைத்தியானம் ஆக்கறிவை நாம் உணர்ந்து அனுபவிப்பதற்கு வழி செய்கின்றது என்பதையும் கேட்கிறோம். அது மிக எளிது என்பதையும் கேட்கிறோம். ஆனால் அதனை எப்படிச் செய்வது என்று தெரிய வேண்டாமா?

அதையும் சிறிது விளக்குவோம்: நமக்கு ஏற்படும் கேடெல்லாம் நரப்பு மண்டலம் கெடுவதாலேயே என்று கண்டோம். இந்தக் கோளாறைத் தீர்க்க வேண்டுமானால் இரண்டு வழிகள் உண்டு. உடம்பும் மனமும் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்புடையன. ஆதலின் உலகிலும் நம்மிடமும் உள்ள கோளாற்றை உடல் வகையாகவும் திருத்தலாம்; மன வகையாகவும் திருத்தலாம். முக்காலியை நம் பக்கமாக இழுக்க வேண்டுமானால் மூன்று காலில் எந்தக் காலைக் கொண்டேனும் இழுத்துக் கொள்ளலாம் அல்லவா? அப்படித்தான் இங்கேயும். நரம்பு மண்டலக் கோளாறுகள் உடல் வகையான கோளாறுகள் தான். அவை நாம் அனுபவிக்கும் நோயாகவும் மலர்கின்றன. அதனாலேயேதான் மருத்துவரிடம் செல்கிறோம். ஆனால் மருத்துவமோ முழுவதையும் அறிந்து விடுவதில்லை. தட்டித் தட்டிச் சோதனை பார்த்துப் பார்த்து மெல்ல மெல்ல இங்கும் அங்கும் வெற்றி கண்டு முன்னேறுகிறது. எல்லா நோய்களும் இல்லாமலும் தீர்த்து விடுவது என்பது என்றும் அதன் நோக்கமல்ல. எனவே அதுவும் கைவிட்டபோது என்ன செய்வது? ஆக்க அறிவியலாய் விஞ்ஞான உதவி கொண்டே தன் உண்மைகளை நிலைநாட்ட முயல்வதால் அது என்றும் மருத்துவ விஞ்ஞானத்தை ஒதுக்கித் தள்ளுவது இல்லை. அதற்குத் துணை செய்யவே முந்துகிறது.

மருத்துவமில்லையானால் வேறு என்ன வழி? அடயோகம் என்று ஒரு வழி உண்டு. அந்தப் பெயரே காட்டுவது போல அடாத் காரத்தால் உடம்பை வழிப்படுத்தி மனத்தையும் ஒரு முகப்படுத்தி உயர்வதே இந்த வழியாகும். இந்தப் பெயரே நமக்கு விளக்குவதுபோல இது எளிதான வழியல்ல. ஆகை யால் இந்த வழியில் போக வேண்டுமானால் ஒரு ஆசிரியர் — கைதேர்ந்தவர் — அருகில் இருக்கவேண்டும். நாம் அதில் வல்ல வராகும் வரையிலேனும் அருகில் இருக்க வேண்டும். இல்லை யானால் கேடே விளையும். இன்று மக்கள் தொகை பெருகி வருவதைப்பார்த்தால் இத்தனைப் பேருக்கும் ஆசிரியர்கள் கிடைக்குமா?

அப்படியானால் உய்ந்து போக வழியே இல்லையா? உடல் வலியில்லையானால் மனவழி இல்லையா? இங்கே நாம் மருத்து வத்தைக் குறை கூறாதது போல அடயோகத்தையும் குறை கூறவில்லை. அதுவும் ஒரு சிறந்த வழிதான். உண்மை வழி தான். அதன் அருமைப்பாட்டை மட்டும் சுட்டிக் காட்டினோம். ஆனால் மனவழி மட்டும் எளியதா? மனவழியால் என்னச் செய்ய முயல்கிறோம்? உடல் தூக்கத்தி லிருப்பதைவிட ஓய்ந் திருக்குமானால் கோளாறுகள் எல்லாம் தாமே வெளியேறு வதால் நரம்பு மண்டலம் தூய்மையாகிவிடும். ஆக்கறிவு பாய்ந்து இனிக் கோளாறு நேராதபடி பார்த்துக்கொள்ளும். இதற்காக மனதை அடக்கி ஓய்வடையச் செய்யப் பார்க்கி றோம். மனமடங்கினால் அதனோடும் பின்னிப் பிணைந்த நரம்பு மண்டலமும் ஓய்வடையும்; கோளாறு நீங்கும் என்று எதிர் பார்க்கிறோம்.

ஆனால் மனம் அடங்குமா? அது எளிய வழியா? அதனை அடக்க முடியாதென்று பலர் புலம்ப வில்லையா? மனந்தான் ஒரு குரங்காயிற்றே. அது சும்மாய்க் கிடக்குமா? பார்ப்போமா. மனம் குரங்குதான். குரங்கு ஏன் சும் மாய்க் கிடப்பதில்லை? குரங்கு தனக்கு வேண்டிய உணவைத்

தேடித்தானே கிளை கிளையாகவும் மரம் மரமாகவும் காடு காடாகவும் குதித்துத் தாவி அலைகிறது. நல்லதோர் மாமரத்தின் கிளையிலேயே தன் வயிறு நிறையப் பழங்கள் கிடைத்து விட்டால் அது ஏன் தாவித் தாவி அலையப் போகிறது? அந்தக் கிளையிலேயே தானும் தன் இனமும் வயிருர உண்டு உறங்கி விடுமல்லவா?

புதிதாகக் குழந்தை வீட்டை விட்டு வெளியே வருகிறது. எங்கும் பூத்துக்குலுங்கும் செடிகள்—அவற்றிடையே ஒரு தேனீ—ஒரு செடியிலாவது தங்கி இராமல் அங்குமிங்கும் பறந்து அலைகிறது. இதற்கென்ன பைத்தியம் இப்படி அலைகிறதே என்று தன் தாயை அந்தக் குழந்தை கேட்கிறது. தாய் விளக்குகிருள். அது வெறி கொண்டு அலையவில்லை; வேலையாகத்தான் உழைக்கிறது; அது ஒரு தேனீ; தேனை உண்டு வளர்வது; தேன் கூட்டில் தனக்கும் தன் கூட்டத்திற்கும் தேனைக் கொண்டு சேர்ப்பது அதன் வேலை. ஒவ்வொரு பூவிலும் மிகச் சிறிய துளியளவே தேன் இருக்கும். அவற்றையெல்லாம் திரட்டுவதற்கு அந்தத் தேனீ பூப்பூவாகச் சென்று அலைய வேண்டி இருக்கிறது. இப்படியல்லவா தாய் விளக்குவாள். அந்தக் குழந்தையின் கேள்வியைப் போலல்லவா குரங்கைப்பற்றி நாம் தவருகக் கேள்வி எழுப்புகிருேம்!

எனவே இன்ப நாட்டமே தேனீயின் நாட்டமும், குரங்கின் நாட்டமும். அது போலத்தான் மனமும் இன்பத்தைத் தேடி அங்குமிங்கும் அலைகிறது. பூவைக் கண்டு மகிழ்கிறது. வானவில்லைக் கண்டு இன்புறுகிறது. மாம்பழத்தை உண்டு களிக்கிறது. திரைப்படத்தைக் கண்டு இன்புறுகிறது. ஆனல் இங்கெல்லாம் இன்பம் நிலையாக இல்லையே? மனம் என்ன செய்யும்? இன்பமெனறு கருதுவதில் ஈடுபடுகிறது. ஆனல் அதைவிடச் சிறந்ததோர் இன்பம் என அதற்குத் தோன்றும்போது இரண்டாவதில் பாய்ந்து விடுகிறது. இது அதன் குற்றமா? இன்ப நாட்டந்தான் அதன் வேலையானல் வேறெப்

படி அது தொழில்பட முடியும்? அமைதியாக நூல் நிலையத்தில் அழகாக வழவழப்பான காகிதத்தில் அச்சிட்டு நன்றாக அட்டையும் போடப்பட்டு விளங்கும் நாவலை எடுத்துப் படிக்கின்றேன். கவர்ச்சியான நிலைதான். தலைவனும் தலைவியும் மலைமேலிருந்து தவறி விழுவார்களோ என்ற நிலை. மனம் ஈடுபடத்தான் செய்கிறது. ஆனால் 'என்னினும் இனியார் எனக்கில்லை' என்று அப்பர் கூறுவது போல மிகக் கவர்ச்சியான கதையும் விறுவிறுப்பான இடமுங் கூட நம்மைப் பற்றிய செய்தி ஒன்று புதிதாக வருமானால் அதை விட இனிப்பது இல்லை. எனவே நூலகத்தில் நான் படித்துக் கொண்டே இருப்பது நானிருப்பதைப் பற்றி அறியாத ஒருவன் என்னைப் பற்றிப் பிறர் பேசுவதை மற்றொருவரிடம் கூறுகிறான். அவன் மெல்லப் பேசினாலும் என் மனம் கதையை விட்டு அந்தப் பேச்சைக் கேட்கவே ஓடி வருகிறது.

மனத்தின் இந்த நிலைக்கு நாம் தானே காரணம். நாம் அதனைப் புறமுகமாகத் திருப்பி விட்டு விட்டிருக்கிறோம். ஆனால் புற உலகில் நிலையான இன்பம் எதுவும் இல்லையல்லவா? ஆகையால் அது அலையாமல் என்ன செய்யும்?

நம்முடைய அனுபவத்தைப் பார்ப்போம். பிறந்ததிலிருந்து நாம் இன்பமெனக் கருதியவை எங்கே கொண்டுபோய் விடுகின்றன. குழந்தையாக இருக்கும்போது அழுகிறோம். நோயாக இருக்கலாம். தாய் தேன் துளியையோ வெல்லக் கட்டியையோ நாவில் தடவியதும் அதைச் சுவைத்து இன்பமாய்த் தூங்கி விடுகிறோம். இங்கே இன்பம் புறநிலையான பருப்பொருளான ஒன்று. சிறிது வளர்கிறோம். அப்போது வெல்லக் கட்டியில் விருப்பம் இல்லை. விளையாடுவதற்கு யானை என்றும், குதிரை என்றும் பொம்மைகள் கேட்கிறோம். இவை யானையோ குதிரையோ அல்ல. அவற்றை நினைவூட்டும் வகையில் அவைபோல இருப்பவையே. இங்கே இன்பந் தருவன நம்புலன்களுக்குப் புலனாகும் பருப் பொருளேயானாலும் குறிப்புப் பொருள் தோன்றுவதால் சிறிது மனத்

தைப் பொறுத்த உண்மையும் அங்கு சுவைக்கிறது. இன்னும் சிறிது வயதானால் இந்தப் பொம்மைகள் வேண்டாமென்று பல நிறங்கொண்ட ஓவியங்களில் இன்பங் கொள்கிறோம். இங்கும் ஒரு சிறிது பருப்பொருள் உண்டு. ஆனால் முன்போல அகல நீள உயரங்களில்லை. ஒரே மட்டமான அகல நீளக் காகிதத்தில் தான் எல்லாமும் தோன்றுகின்றன. இவற்றையெல்லாம் மனக்கண்கொண்டுதான் காண வேண்டும். எட்டு ஒன்பது வயதாகிறது. நன்ருகப் பேசத் தெரிகிறது. அப்போதுஇந்தப் படங்களும் இனிக்கவில்லை. கதை சொல்ல வேண்டும் என்று எல்லோரையும் கேட்கின்ருேம். கதையில் வெல்லத்தின் சுவை உண்டா? காணும் நிறங்களுண்டா? பொம்மையைத் தொட்டுப் பார்ப்பது போல தொடுவதற்கு ஏதேனும் உண்டா? நுண்மை இப்படி வளர்கிறது. மனமே எல்லாவற்றையும் கண்டு சுவைக்கிறது. ஆனாலும் இப்போதுங் கூட அக்கதைகள் பருப் பொருள்களாக உள்ள சிங்கம், நரி, புலி, காக்கை, வடை என்பவற்றைப் பற்றியே வருகின்றன. பதினைந்து பதினறு வயதானதும் இக்கதைகளும் பிடிப்பதில்லை. காதற்கதைகள், வீரக்கதைகள் என இவற்றையே தேடி அலைகிருேம். முழுக்க முழுக்கப் புறஉலகிலிருந்து அக உலகில் புகுந்து விட்டோம். காதலும் வீரமும் மனத்தாலேயே உணரக் கூடிய நுண் பொருள்கள் அல்லவா?

எனவே இந்த அனுபவம் எதனைக் காட்டுகிறது? பருப் பொருள்களிலிருந்து நுண் பொருளை நோக்கித்தான் இன்ப நாட்டம் செல்கிறது. புறமுகமாக இருந்து அகமுகமாகப் போகப் போகத்தான் இன்பம் நிலைத்து நிற்கக் காண்கிருேம். எனவே இன்பம் அகமுகத்தில்தான் இருக்கிறது; புற உலகத்தில் இல்லை. நுண்மையில்தான் இருக்கின்றது; பருப் பொருளில் இல்லை. அக முகத்திலும் ஆழ ஆழ நுண்ணிதாக நுண்ணிதாக இன்பம் செல்கின்றது. இதுவே நம் அனுபவம் கூறும் உண்மை. எனவே மனத்தை ஒரு முகமாகத் திருப்பி அதன் ஆழத்தே தள்ளி விட வேண்டும். அங்குத்தான் அமைதி

இருக்கின்றது. அதுதான் இன்பம். அங்கே தான் மனம் அடங்கி ஒடுங்குகிறது.

அப்படி ஒடுங்கும் நிலையைச் சிறுது காண்போம். ஒரு பெரிய கடல். அதன் ஆழத்தில் அடிமட்டத்தில் மணல் இருக்கிறது. மணல் அசையும்போது காற்று எழுகிறது. அது உடனே மொக்குள் ஆகி விடுவதில்லை. மேலே உள்ள தண்ணீர் அதனை அழுத்துவதனாலே மிகச் சிறியதாக இருக்கிறது. அது மேலே வரவரத் தண்ணீரின் ஆழம் குறைந்து கொண்டு வருவதால் அழுத்தம் குறையக் குறைய மொக்குள் விரிந்து கொண்டே மேலெழுகிறது. மேல் மட்டத்திற்கு வந்ததும் ஒரு தடையும் இல்லாமல் பெரிய மொக்குளாகத் தோன்றுகிறது. அப்படித்தான் நம்முடைய எண்ணமும், எண்ணத்தை வெளியிட வரும்போது அது தெளிவாக விரிந்து முழுதும் விளங்கித் தோன்றுகிறது. ஆனால் அப்படித் தோன்றுவதற்குமுன் அதன் நிலை என்ன? சிலபோது ஒருவரையோ ஒன்றையோ பற்றிப் பேசும்போது பெயரோ பிறபிற சொற்களோ வருவதில்லை. எல்லாம் நினைவில் இருக்கிறது. ஆனால் பெயர் வரவில்லை என்கிறோம். மொக்குள் மேலே தெளிவாகத் தோன்றுவதற்கு முன் உள்ளுக்குள்ளிருந்த நிலைமை போலல்லவா இதுவும் இருக்கிறது. பருப் பொருளாகத் தோன்றும் எண்ணம் நுண்மையாக இருக்கின்ற நிலைகளும் உண்டு என்பது இதனால் விளங்கவில்லையா? இப்படி இந்த எண்ணம் நுண்மையாகப் போவதைப் பின்பற்றிப் போனால் அடிமட்டத்தைச் சேருவோம். அதுதானே எண்ணம் பிறக்குமிடம்; கடலில் மொக்குள் பிறந்த இடம் போல.

இப்போது ஓர் உணர்வு தோன்றுகிறது. மனம் என்றால் என்ன? எண்ணுவது தானே. அந்த எண்ணம் நுண்மையாக நுண்மையாக மனமும் நுண்மையாகத் தானே ஆகி வரும். நுண்மையாய்ப் போய்த் தோன்றுமிடத்தில் எண்ணமும் அடங்குகிறது. மனமும் அடங்குகிறது. எனவே மனத்

தை அடக்கவேண்டுமானுல் எண்ணங்களை நுண்மையாக்கிக் கொண்டே போகவேண்டும். முதலில் மனத்தைப் புறமுகமாக விடாமல் அகமுகமாகத் தள்ளிவிடவேண்டும்.

ஒரு குளம் இருக்கிறது. அதற்குள்ளே நமக்கு வேண்டிய பொருள் அடியில் கிடக்கிறது. அதை அடைய என்ன செய்ய வேண்டும்? கீழே போக வேண்டும்; அடிமட்டத்தை அடைய வேண்டும். கரையில் ஒரு நல்ல இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து அங்கிருந்து குதிக்க வேண்டும். அவ்வளவுதான். நாம் ஒன்றும் செய்ய வேண்டுவதில்லை. தானுகவே நம் உடம்பு ஆழத்தை அடையும் நம் முயற்சி ஏதாவது எழுந்தால்-கையையோ, காலையோ ஆட்டினுல்-கீழே போகாமல் மேலே வந்து விடுவோம். ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பது தான் வெற்றிக்கு வழி. வேண்டியது கைக்குள் அகப்பட்டதும் பின் என்ன முயற்சி வேண்டுமானுலும் செய்யலாம். அப்போதுதான் எந்தச் செயலும் பயனுடையதாகும். அது போல மனத்தை உள்ளே குவித்து முழுகி விட வேண்டும். மனம் ஒன்றும் செய்ய வேண்டுவதில்லை. அது எது செய்தாலும் மேலுக்குத்தான் வந்து விடும். அது ஒன்றும் செய்யாமலிருப்பதுதான் ஆழத்தில் போய் அடங்கும் வழி. முயற்சியினுல் மனமடங்க முடியாதல்லவா?

ஆனுல் முயன்றுதான் மனத்தை அடக்க வேண்டும் என்று பலர் கூறுகின்றுர்கள். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும் என்று ஒரு வகுப்பார் வற்புறுத்துகிருர்கள். வெள்ளைச் சுவரில் செம்புள்ளியோ கரும்புள்ளியோ குத்தி அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது. அல்லது பளிங்கினைப் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பது-மனம் அதிலே இருந்து திரும்பும் போதெல்லாம் அதனை வற்புறுத்தி அதிலேயே நாட்டுவது-இதுதான் மனமடங்க வழி யென்பார்கள். தீராத தொல்லை தான் மிச்சம். வருந்தி வருந்திச் சோர்ந்து சோர்ந்து மனம் விழுந்தாலும் விழலாம். ஆனுல் நாம் முன்னே கூறியது

போல அகமுகமான நுண்மையான பொருளைக் கிட்டமுடியுமா? குளத்திற்குள்ளே இருக்கின்ற பொருளைப் போய்ப்பிடியாமல் தண்ணீரின் மேல்மட்டத்தில் தோன்றுகின்ற ஒரு தூணைப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தால் கீழுள்ள பொருள் கிடைக்குமா? மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது என்பது இப்படித்தானே இருக்கிறது.

பாவனை என்பது மற்றொரு வகையாக மனத்தை அடக்குவது தான் வழி என்பார்கள் மற்றொரு வகுப்பினர். மனம் எப்போதும் அலைந்து கொண்டே கிடக்கிறது என்பதுதானே இவர்கள் பாடும் பல்லவி. கண்டதைச் சுற்றி அலையாமல் குறிப்பிட்ட ஒன்றினைப்பற்றிச் சுழலுமாறு செய்தால் அதிலேயே அடங்கும் என்பார்கள். ஒரு மலரை நினைத்துக் கொள்வோம். அதனைப் பற்றியே மனம் எண்ணிக் கொண்டிருக்கச் செய்வோம். மலரைப் பற்றியே எண்ணுகின்ற பாவனையால்-கற்பனையால்-எண்ணங்களால் மனமானது மலரை விட்டு அப்புறம் போகாது அல்லவா? என்கின்றார்கள். மலர்-எந்த மலர்? என்ன நிறம்? எத்தனை இதழ்? அதன் சூழல் என்ன? அதன் மணம் என்ன? அதனுடைய வேதி அமைப்பென்ன? அதன் அணுக்கள் எப்படி அமைந்துள்ளன? அணுவில் உள்ள நுட்பமென்ன என்று இப்படிக் காலமெல்லாம் எண்ண முடியுமல்லவா? முடியுந்தான். ஆனால் மனம் அடங்குகிறதா? குளத்தின் ஆழத்திலிருக்கின்ற பொருளை நேரே மேல் மட்டத்தில் சுற்றிச் சுற்றி விடாது நீந்தி விடுவதால் அடைய முடியுமா? அப்படித் தானே, தொடர்ந்து எண்ணுகிற இந்த முயற்சியும் இருக்கிறது. எனவே ஆழத்தில் உள்ள பொருளை அடையும் வழி நாம் கூறியது ஒன்றுதானே. பிற வழிகள் இருக்கின்றன என்றால் அவையும் நாம் கூறுகின்ற வழியாகத்தான் முடிய வேண்டும்.

மனத்தை அடக்குவதென்றால் எண்ணத்தைப் படிப்படியாக நுண்மையாக நுண்மையாகத் தேய்ந்து கொண்டே போகவிட

வேண்டும். அது கீழே போகப் போக நுண்ணிதாகி முடிவில் மறைந்து ஒடுங்கும். அங்கேதான் மனமும் ஒடுங்கும். இதுதானே நாம் கண்டது. ஆனல் எண்ணத்தை எப்படித் தேயச் செய்வது? எண்ணங்களென்ருல் எத்தனையோ தத்துவங்கள், விஞ்ஞான வகைகள் நினைவுக்கு வரலாம். ஆனல் இவற்றிற்கெல்லாம் கடைகால் என்ன? நாம் கண்ணுல் காண்பது பற்றிய எண்ணங்கள், காதால் கேட்பது பற்றிய எண்ணங்கள், மூக்கால் முகர்வது பற்றிய எண்ணங்கள், வாயால் சுவைப்பது பற்றிய எண்ணங்கள், கையால் தொடுவது பற்றிய எண்ணங்கள் - என்ற இவற்றின் அடிப்படையின் மேல் தான் தத்துவ விஞ்ஞான கோபுரம் எழுகிறது.

இந்த அடிப்படை எண்ணங்களைத்தான் எப்படி நுண்மையாக்கிக்கொண்டே போவது? தேயிலைப் பானத்தைச் சுவைத்துச் சுவைத்துப் பலவகையான தேயிலைகளிடையேயும் நுண்ணிய வேற்றுமையைக் கண்டுபிடித்து, தேயிலைகளை எப்படி எப்படியெல்லாம் கலக்கலாம் என்று கூறும் சுவைஞர்கள் இருக்கின்ருர்கள். நிறையப் பணம் அவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது. அப்படியே கொடி முந்திரிப் பழச் சாற்றையும் சுவைத்து அப் பழங்களின் நுண்ணிய சுவை வேற்றுமையையும் மண வேற்றுமையையும் கண்டு அவற்றின் உயர்வு தாழ்வுக்கேற்ப வகை செய்தும், கலந்தும் விற்க வழி கூறும் சுவைஞர்களும் இருக்கின்ருர்கள். அந்த வணிகத் துறைக்கே அவர்கள் வழிகாட்டிகள். இவர்களும் நிறையப் பணம் திரட்டுகிருர்கள். ஓவியம் எழுதுவோர் வண்ணங்களில் நுண்ணிய வேற்றுமைகளைக் கண்டு அவற்றின் பயன்களையும் உணர்ந்து ஓவியம் தீட்டுகிருர்கள். தொட்டறிந்து நுண்ணிய வேற்றுமையைக் காண்பதில் மனிதன் சிறந்தவன என்று சொல்லவதற்கில்லை. என்ருலும் இவற்றிடையே யெல்லாம் நுண்ணிய வேற்றுமைகளைக் கண்டு மெல்ல மெல்ல அந்த எண்ணைத் தேய்ர்து வரப் பழக்கிக்கொள்ளலாம்.

ஆனால் நல்ல காலமாகக் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே காதால் கேட்கின்ற ஒலியின் எண்ணத்தை நுண்ணிதாக்கிக் கொண்டே வர நாம் அனைவரும் பழகி இருக்கின்றோம். நுண்ணிய வேற்றுமைகளை அறிந்த இசைவாணராக இருக்க வேண்டுவதில்லை. குழந்தைக்குப் பசி எடுக்கின்றது. அழுகிறது. தாய் உடனே வரவில்லையானால் மேலும் உரத்து அழுகிறது. இன்னும் வரவில்லையானால் குரலின் உரம் மிகுந்து கொண்டே போகிறது. தாய் வந்து கையிலெடுத்ததும் குரல் குறைகிறது. சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து மௌனமாகிறது. பாலுண்டு தூங்கி விடுகிறது. இந் நிகழ்ச்சியை அக் குழந்தை மறு நாளே கனவு காணக் கூடுமல்லவா? அப்போதுதான் கத்திய குரலின் ஒலி மெல்ல மெல்ல நுண்ணிதாகக் குறைந்து மௌனமாவதையும் கனவில் உணருமல்லவா? எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒலியின் எண்ணத்தை நுண்ணிதாக ஆக்கிக் கொள்ளப் பழகி இருக்கின்றோம் என்பது தெளிவாகிறது அல்லவா? எனவே இது குழந்தைக்குக் கைவந்த வித்தை.

எனவே ஏதேனும் ஓர் ஒலியை மனதில் வைத்துக் கொண்டு அதன் எண்ணத்தைப் படிப் படியாக நுண்ணிதாக்கிக் கொண்டு வருவதே இங்கே வேண்டுவது. இந்த எண்ணம் நுண்ணிதாக்கி கொண்டே வர மனம் நுண்ணிதாக்கிக் கொண்டே வந்து அடங்கி ஒய்ந்து விடும். எவ்வளவு எளிதாக இருக்கின்றது?

ஆனால் ஒன்று. எந்தச் சொல்லைக் கேட்டாலும் அச்சொல்லுக்குப் பொருள் இருப்பதால் அதனைப் பற்றியே பல படியாக எண்ணிக் கற்பனை செய்து கோட்டையைக் கட்டிக் கொண்டே போகிறது மனம். அப்போது மனம் அடங்குவது ஏது? எனவே அத்தகைய ஒலியால் பயனில்லை. மேல்வாரியாகப் பார்க்குப்போது பொருளே இல்லாத ஒலிதான் வேண்டும். பொருள் இல்லாத போது எந்தப் பொருளை வைத்துக் கோட்டை கட்டுவது. அவ்வொலியை மட்டும்

பற்றிக் கொண்டு அதன் எண்ணம் நுண்மையாக நுண்மையாக மனம் ஓய்ந்தடங்கும். இத்தகைய ஒலிகளே பீஜம் அல்லது வித்தொலி என்று வழங்குவதும் உண்டு. இவை எந்த மொழியையும் சேர்ந்தவையல்ல. இவற்றிற்குப் பொருளும் தெரியாது. எனவே பொருள் இல்லையென்றும் சொல்லி விடலாம். ஆனாலும், மிகப் பரந்து வளரும் பெரிய மரம். அதன் வித்தோ மீன் சினையினும் நுண்ணியது. அதைப் பார்த்தால் அதில் ஆலமரம் தெரியுமா? விழுதுதான் தெரியுமா? இலைதான் தெரியுமா? ஆனால் அதற்குள் தான் ஆல மரமே விளையும் ஆற்றல் அடங்கிக் கிடக்கிறது. அது போலத்தான் இந்த வித்திலும். ஆனால் அதில் ஒன்றும் காணமுடியாது. எனவே அவ்வொலியின் எண்ணத்தை மட்டுந்தான் மனம் பற்றிக் கொள்ள முடியும். பின் ஓய்ந்து அடங்க வேண்டுவது தானே.

அப்படியானால், எந்த ஒலியையும் எடுத்துக் கொள்ளலாம் எனத் தோன்றும். இங்கு நாம் ஒன்றினை நினைப்பூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஒலி என்பது அலை அலையாக அசையும் ஓர் இயக்கந் தான். ஒலியும் அப்படித்தானே. அலை இயக்கம் என்றால் அது எங்கும் பரவும். எதுவும் உலகத்தில் அழிவதில்லை. இங்கே நாம் பேசினால் சந்திரனிலும் கேட்கும். சந்திரனில் நடக்கச் சென்றவர்களோடு பூமியிலிருந்து பேச முடிந்ததல்லவா? ஒரு குட்டையில் கல்லெடுத்து வீசுவோமானால் அது விழுந்த இடத்தைச் சுற்றிச் சுற்றி நீரலைகள் வளைந்து வளைந்து மெல்லப் பரவிக் கரையை அடையும். கரையைத் தாக்கியதும் கரையால் தாக்குண்டு அவ்வலைகள் மறுபடியும் கல் விழுந்த இடத்திற்கே வரும். எனவே நாம் எழுப்பும் ஒலியுங் கூட இப்படியே அலையாகப் பரந்து சென்று அண்டத்தின் எல்லையையெல்லாம் தாக்கி நம்மையும் நம் சூழ்நிலையையுமே தாக்க வரும்.

அதனால் என்ன விளைந்து விடப்போகிறது என்று எண்ணக் கூடாது. ஒழுங்காக ஒரே சந்தத்தோடு போர் வீரர்கள் அணி வகுத்துச் சென்றால் அந்த ஒலி அலையே பெரிய பாலங்களை உடைத்து விடுமாம். அதனால்தான் போர்வீரர்கள் பாலத்தின் மேல் போகும் போது அணி வகுத்துச் செல்லாமல் ஓர் ஒழுங் கில்லாமல் சிதறிச் சிதறி நடப்பார்களாம். எனவே எந்த அலைக்கும் இத்தகைய அழிக்கும் ஆற்றலும் ஆக்கும் ஆற்றலும் உண்டு. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நுண்ணிய நிலைக்குப் போ கின்றோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு ஆற்றல் மிகுந்து வரும். டைனமைட் மலைகளை எல்லாம் பிளக்கும். ஆனால் அதை டன் கணக்கில் வாங்கலாம். ஆனால் அணுவோ அதை நோக்க மிக மிக நுண்ணியது. ஆனால் அதன் ஆற்றல் பெரிது. உலகமே அழியும் என்று நடுங்குகிறார்கள் அல்லவா? நாம் எழுப்பும் ஒலி அலையையும் நுண்ணிதாக்கிக் கொண்டல்லவா போகிறோம்? மூலக நிலைக்கும் கீழே அணுநிலைக்கும் கீழே கூட கொண்டு செல்கிறோம். அப்போது அந்த ஆற்றல் எவ்வளவு என்று அளக்க முடியாது. அந்த ஆற்றல் ஆக்கு-மாற்றலாக இல்லாமல் அழிக்கும் ஆற்றலானால் நம் சக்தி என்ன? நம் சூழ்நிலையின் கதி என்ன?

எனவே எந்த ஒலியையேனும் எடுத்துக் கொள்ளலாமென எண்ணக்கூடாது. நம்மையும் நம் சூழ்நிலையையும் வளர்த்துக் காக்கும் ஒலிகளையே நாம் தேடி எடுக்க வேண்டும். இங்கே விஞ்ஞானச் சோதனைகளுக்கு இன்னும் இடம் ஏற்படவில்லை. சிறிது பிறழ்ந்தால் பெருங்கேடு விளையுமாதலின் எப்படித் துணிந்து சோதனை செய்வது? பின்னே வழி என்ன? நல்ல காலமாக உலகத்து அனுபூதி மான்கள் வேதகாலத்திலிருந்து வாழ்விக்கும் மங்கல வித்தொலிகளைக்கண்டு தலைமுறை தலைமுறையாக அதனை வழங்கி வந்துள்ளார்கள். அவற்றை-அவற்றில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து நாம் எண்ண வேண்டும்.

இரத்தம் மிகப் பெரிய அளவில வெளிவந்து உயிர்போகும்

நிலையிலேயும், மற்றவர்கள் இரத்தத்தை உடலில் பாய்ச்சி உயிர் பிழைக்கச் செய்யலாம். ஆனால் யார் இரத்தத்தையும் அப்படி ஏற்றிவிடலாமென எண்ண முடியாது. அவரவர் களுடைய இரத்தத்திற்கு ஒத்த இரத்தத்தைப் பாய்ச்சினால் தான் உயிர்வாழ முடியும். மாறான இரத்தத்தைப் பாய்ச்சின வுடன் இரத்தங்கட்டிச் சாவுதான் முடிவாகும். எனவே ஒருவனுக்குப் பொருத்தமான இரத்தம் எது என்று கண்டு பிடிக்க வேண்டும். அது போல மங்கல வித்தொலிகளே யானாலும் அவரவர்களுடைய வாழ்க்கைப் போக்கிற்கேற்பவும் நம்பிக்கை முதலியவற்றிற் கேற்பவும், வயதுக்கேற்பவும், பால் வேற்றுமைக் கேற்பவும் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்-வொன்று பிடிக்கும். ஒவ்வொன்று பிடியாது. எனவே, இப்படி எதிர்ப்பு மனப்பான்மையைத் தூண்டாத ஒலியையே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொன்று பிடிக்கும் என்றால் 370 கோடி மக்களுக்கு 370 கோடி மந்திர மில்லை. ஒரு சிலவே உள்ளன. அவற்றில் ஒருவனுக்கு எது பொருந்தும் எனக் கண்டுபிடிப்பதற்கு மிக எளிய வழியை மகரிஷி மகேஷ் யோகி அவர்கள் தம் மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்து விடுகிறார். எந்த முட்டாளும் இதிலே தவறு செய்ய முடியாதபடி அவர் பழக்கி விடுகிறார்.

இதனையும் தெரிவித்து விடலாமே என்று கேட்கலாம்? ஆனால் இத்தகைய நிலைகளில் ஒரு மறைவு, ஒரு ஆன்மீகச் சூழ் நிலை இருத்தல் வேண்டும். இதனை மகரிஷி மறைவாக வைத் திருக்கவில்லை. சில மாதங்கள் முறையாகப் பழகிக் கொள்ள வரும் எல்லோருக்கும் இதனை அவர் கற்பித்தே வருகின்றார். எனவே எல்லோரும் கற்றுக் கொள்ளலாம். மேலே உலக அமைதி நிலவ வேண்டுமானால் ஒவ்வொருவரும் உலகில் பழக வேண்டும் என்பதாயிற்று. அனுபூதி மான்களே வந்து கற்பிப்பதென்றால் 370 கோடி மக்களுக்கும் கற்பிக்க எத்தனை அனுபூதி மான்கள் வேண்டும்? அத்தனை பேர் எங்கிருந்து

கிடைப்பார்கள்? முன்னெல்லாம் வெளியூர்களுக்குப் போவதென்றால் அவ்வூருக்குப் போய்ப் பழகிய வழிகாட்டியை உடனழைத்துச் செல்வார்கள். இன்று வெளியூருக்குப் போவாருடைய தொகை கணக்கிலடங்காது. அத்தனை வழிகாட்டிகளை எங்கிருந்து திரட்டுவது. எனவே கைகாட்டி மரங்களை வழிநெடுக அமைத்திருக்கின்றார்கள். மதுரையிலிருந்து சென்னைக்குப் போவதென்றால் இந்தக் கைகாட்டி மரங்களைப் பார்த்துக் கொண்டே சென்று சென்னையை அடையலாம். கைகாட்டி மரம் சென்னைக்குப் போயிற்றா என்று யாரும் கேட்பதில்லை. எனவே இந்த ஒலியைத் தேர்ந்தெடுத்து நமக்குக் கூற வருபவர்களெல்லாம் அனுபூதி மான்களாக இருக்க வேண்டுவதில்லை. அவர்கள் ஆக்க அறிவில் ஆழ்ந்தவர்களா என்று கேட்க வேண்டுவதில்லை. அப்படிப் பழகிய எவரிடத்தேனும் தமக்குரிய ஒலியை அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஆனால் கடைநிலைத் தியானத்திலே சிறந்த பயன்கள் விளையும் எனக்கண்டோம். மேலே கூறியபடி பழகிய வழிகாட்டிகள் இத்தகைய நன்மைகள் விளைவதைக் கண்டால் தலைகொழுத்து நிற்கலாமல்லவா? இத்தகைய தியானமுறைகளில் செருக்கடங்கி நிற்பதே முறையாம். செருக்கில்லாமல் நிற்பதோடு இந்த வித்தொலிகளை அறிந்து தாம் விரும்பியபடி அவற்றை மாற்றியோ கூட்டியோ குறைத்தோ கலந்தோ சோதனை செய்யத் தொடங்கினால் என்ன ஆகும்? பெருங்கேடு விளையுமென முன்பே கண்டோமல்லவா? எனவே கறந்த பாலைக் கறந்தபடியே தருவது போல அவர்கள் அறிந்ததை அறிந்தபடியே தரவேண்டும். மனத்தினைக் கெடுத்துவிடாமல் தூயதாக வைத்திருக்க வேண்டும். இது மிக மிக இன்றியமையாதது.

செருக்கெழாமல் மனத்தினைத் தூயதாக வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற மனநிலையை அந்த வழிகாட்டிகள் வித்தொலியைத் தேர்ந்தெடுத்து ஒருவர் காதில் மெல்லக்

கூற வேண்டும். இந்த நிலையை எப்படி விளைவிப்பது?

மகரிஷி அவர்கள் தம்முடைய குருவான சுவாமி பிருமானந்த சரசுவதி அவர்களையே இப்படி வழி காட்ட வருபவர்கள் எல்லாம் குருவாகக் கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறார். உலகத்தில் உள்ள அனுபூதிமான்கள் வழியாகத் தான் இவ்வித்தை வந்து கொண்டிருக்கிறது. அந்தக் குரு பரம்பரைக்கே அண்மைப் பிரதிநிதியாக இந்தக் குருதேவரை வித்தொலியைப் பிறருக்குச் சொல்லும் போது நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவருடைய படத்தை இதனை யெல்லாம் நினைப்பூட்டுவதற்காக எதிரே வைத்துக் கொண்டு, அவர்கள் செய்த நன்மைக்காக அவர்களுக்கு ஒரு நன்றிக் கடனைக் குறிப்புப் பொருள் தரும்பச் செலுத்துதல் வேண்டும். அப்படிச் செலுத்தும் போது குறிப்புப் பொருள் மிக்கனவாக மாலையாகக் கட்டாது, விடுபூக்களாக இருக்கும் ஆறு மலர்களும் கரை முதலிய இன்றித் தூவெள்ளையான புத்தம் புதிய கைக்குட்டை ஒன்றையும் இரண்டு இனிய பழங்களையும் நன்றிக் கடன் செலுத்தும் போது பயன் படுத்துகின்றோம். இவற்றை வித்தொலி பெறுவோர் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியே கொண்டு வருதல் வேண்டும். செருக்கற்று மனத்தினைத் தூய்மையாகக் காக்கும் நிலையை ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தொலி கூறும் போதும் வருவித்துக் கொண்டு தான் கூறவேண்டும். ஆதலின் ஒவ்வொருவருக்குமாகத் தனித் தனி நன்றிக் கடன் செய்தே ஆக வேண்டும். இது சமயச் சடங்கல்ல. வித்தொலி பெறுவோர் இதனை நம்ப வேண்டும் என்பதில்லை. இந்தத் தூய நிலையில்தான் வழிகாட்டி கூற வேண்டும் என்பதால் வித்தொலி பெறுவோர் அங்கே இருக்கின்றனர். கண்டு களிக்க பட்டுமே அவர்கள் அங்கே இருக்கிறார்கள். நன்றிக் கடன் செலுத்துவதில் அவர்களுக்கு ஒரு பங்கும் இல்லை.

370 கோடி மக்களுக்கும் இப்படி வழிகாட்ட பலரைப் பழக்க வேண்டும். அவர்கள் எல்லாந் துறந்த முனிவர்களாக இருக்க

முடியாது. அவர்கள் வாழவேண்டும். அந்த வழிகாட்டிகள் அனுபூதிமான்களாக இல்லாமற் போனாலும் மேலே கூறிய விஞ்ஞானச் சோதனைகளை விளக்கக் கூடியவர்களாக இருத்தல் வேண்டும். எனவே மகரிஷி அவர்கள், எம். ஏ., பி. எச். டி., மருத்துவப் பட்டம், பொறியியல் பட்டம் பெற்றோர் முதலியவர்களையே இதில் ஈடுபடுத்துகின்றார். அவர்கள் இதில் ஈடுபடவேண்டுமானால் வேறுவழியில் அவர்கள் போனால் என்ன ஊதியம் வருமோ அந்த ஊதியமாவது அவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டுமல்லவா? இதற்கெல்லாம் பணம் வேண்டாமா? துரைத்தனம் இந்தப் பொறுப்பை எடுத்துக்கொண்டால் அதுவே இந்தச் செலவை மேற்கொள்ளலாம். நாடு முழுதும் ஒப்புக்கொண்டால்தானே அந்த நிலைமை எழும். அந் நிலைமை எழுவதற்குப் பலரும் இதனை நம்புகின்ற ஒரு சூழலை உருவாக்கவேண்டும். அதற்கென இலாபம் ஒன்றும் தேடாத அறநிலைக் கழகம் ஒன்றை அரசினர் ஒப்புதலோடு மகிரிஷி அவர்கள் அமைத்திருக்கின்றார்கள். இதற்குதவும் பணத்திற்கு வருமானவரி இல்லை. எனவே இந்த நிலையத்தை வித்தொலி செய்ய வருவோர் தானே ஆக்கவேண்டும். ஆகையால் அவர்கள் ஐம்பதோ முப்பதோ தாங்கள் வாழும் நகருக்கேற்பக் காணிக்கை செலுத்துதல் வேண்டும். வேலையில்லாதவர்களும் மாணவர்களும் இதில் பாதியளவு காணிக்கை செலுத்தினால் போதும்.

கடைநிலைத் தியானத்தைப் பற்றி அறிய வேண்டுவனவற்றை யெல்லாம் ஒளிவு மறைவின்றிக் கூறிவிட்டோம். முயன்று பார்க்கலாமே என்ற மனந்தான் வேண்டும். முயன்று பார்த்து இதில் பயனில்லை என்றால் இந்த நூலாசிரியனைப் பொய்யன் என்று தூற்ற உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. முயன்றுதான் பாருங்களேன்! உங்கள் நகரில் உள்ள மகரிஷி ஆக்க அறிவு நிலையத்தில் தொண்டர்கள் உங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சென்று இன்றே பயன் பெறுங்கள். ‘‘மூல பண்டாரம் வழங்குகின்றான், வந்து முந்துமினோ!’’

சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை

தெ. பொ. மீ. நூல்கள் வரிசை

வெளிவந்துள்ள நூல்கள்		ரூ.	பை
1. வாழுங்கலை (இரண்டாம் பதிப்பு)		1	75
2. தமிழ்மொழி வரலாறு (இரண்டாம் பதிப்பு) தமிழாக்கம் : ச. செயப்பிரகாசம்		20	00
3. மொழியியல் விளையாட்டுக்கள்		4	50
4. கானல்வரி	மலிவுப் பதிப்பு	12	50
5. குலசேகரர்	மலிவுப் பதிப்பு	6	00
6. நீங்களும் சுவையுங்கள்	மலிவுப் பதிப்பு	6	00
7. தேனிப்பு		3	00
8. பிறந்தது எப்படியோ?	மலிவுப் பதிப்பு	4	00
9. வள்ளுவரும் மகளிரும்	மலிவுப் பதிப்பு	5	00
10. தமிழா நினைத்துப் பார்		6	00
TAMIL A BIRD'S EYEVIEW		30	00
FOREIGN MODELS IN TAMIL GRAMMER		30	00